Айболит

№5 (559) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Сердце подобрали по росту

стр. 2

Медосмотр перед школой

стр. 11

Кашлять можно по-разному

стр. 3

Чтобы суставы не скрипели, а пели

стр. 5

ТО УРЧИТ, ТО БУЛЬКАЕТ

стр. 6

Черемша в любом виде хороша

Работают мастера

Сердце подобрали по росту и весу

Сергею 53 года, диагноз дилатационная кардиомиопатия. В лист ожидания на трансплантацию сердца его поставили в сентябре.

Состояние мужчины резко ухудшалось, а вероятность подобрать донорский орган была минимальной. Ведь чтобы сердце донора ему подошло, кроме других важных параметров, необходимо было, чтобы донор был такого же роста и веса. Лишь при таком условии здоровое сердце смогло бы вписаться в работу сердечно-сосудистой системы больного и справляться с нагрузкой. А у Сергея вес больше 100 кг, рост — 180 см. Настоящий богатырь, только с неработающим собственным сердцем. Но судьба распорядилась так, что донор с подходящими характеристиками появился всего через несколько недель ожидания. Врачам из центра сердечно-сосудистой хирургии Красноярска оставалось только использовать этот шанс.

В Красноярске шанс пересадить больному сердце или почки появляется с завидной регулярностью. А вот в других регионах трансплантологи сетуют на дефицит донорских органов. Потому что в Красноярском крае работа трансплантологической службы организована командным образом. В этой команде клиники муниципальные, краевые, федеральные. Как только появляется потенциальный донор, в нескольких медицинских учреждениях уже готовы бригады специалистов, у которых есть листы ожидания пациентов на пересадку сердца, печени, почек. Министерство здравоохранения РФ удовлетворило заявку центра и выделило квоты на пересадку донорского сердца и на 2018 год. Сейчас пересадки сердца ожидают 10 человек.

ХОРОШИХ ЖЕН НЕ ИЩУТ НА ДИСКОТЕКАХ, А ОТБИВАЮТ У ДУРАКОВ, КОТОРЫЕ ИХ НЕ ЦЕНЯТ.

Знаете ли вы, что...

● Резкое пробуждение после ночного отдыха, например, по звонку будильника, сводит к минимуму пользу от полноценного и здорового сна. Внезапное прерывание такого отдыха равносильно состоянию людей, которые спят лишь по 3-4 часа в сутки. Вывод: перед сном мобильные телефоны устанавливайте на беззвучный режим или на вибрацию.

● Сидеть полезнее для сердца. Канадские медики 12 лет наблюдали за здоровьем 7 тысяч человек. Выяснилось, что мужчины, которые работают стоя, на 40% чаще сталкивались с болезнями сердца. У женщин этот показатель еще выше — 80%. Объяснение таково: когда человек стоит, нагрузка на сердце возрастает.

● Пиво останавливает обжорство. Некоторые люди не могут перестать есть, даже если уже сыты. Ученые называют это стремлением есть для удовольствия, а не для удовлетворения потребности организма. Недавно обнаружено, что даже небольшое количество пива может принести такое же ощущение «удовлетворенности жизнью».

Новости

ДАВЛЕНИЕ ИЗМЕРИТ ЛУЧ

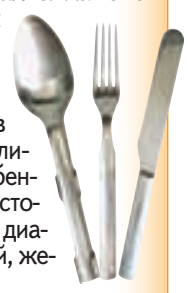
На смену нынешним громоздким тонометрам с манжетами скоро придет миниатюрное устройство размером с палец, отправляющее лучи света параллельно коже. Сенсор измерит все изменения в этих лучах, вызываемые давлением крови в сосудах. Скоро новые тонометры появятся в продаже.

ПОД ПОДУШКУ ПОЛОЖИ И СПИ

Китайский разработчик Сюань Яо придумал прибор для улучшения качества сна. Устройство способно сделать сон более комфортным. Оно следит за сердцебиением и дыханием человека и создает индивидуальную программу расслабления. Аппарат нужно просто положить под подушку.

УМНЫЙ СТОЛОВЫЙ НАБОР

Вилка-тестер определяет содержание в еде белков, жиров, углеводов и сахара. Ложка измеряет вес. Нож определяет температуру. Набор именно таких столовых приборов разработан в Великобритании. Особенно популярны эти столовые приборы у диабетиков и у людей, желающих похудеть.



ПРОТЕЗЫ СТАНУТ КАК В КИНО

Такое мы видели только в фантастических фильмах: герою отрубают руку и заменяют искусственной человеческой конечностью. В действительности фантастика скоро станет реальностью. Ученые создают такую искусственную кожу, которая сможет ощущать прикосновения. Уже сегодня существуют протезы с возможностью осязания.

■ ЖИЗНЬ НЕ ДЕЛИТСЯ НА «ДО» И «ПОСЛЕ». ОНА НЕПРЕРЫВНА. И ТЕМ ХОРОША.

■ НЕ НАДО БОЯТЬСЯ СТАРОСТИ – ОНА ПРОХОДИТ.

■ ЕСЛИ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ У ТЕБЯ БЫЛО МАЛО ВРЕМЕНИ, НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЙ.

Только факты *Развеем сомнения*

Про зелёнку...

■ **Во многих странах не используют зеленку.** Раствор зеленого бриллиантового красителя (в народе известный как зеленка) в качестве антисептика применяют только в России и странах постсоветского пространства. В США и Европе зеленка разрешена, но ее никто не покупает. Есть предположение, что это из-за неэстетичного вида пациента после обработки зеленкой. А может, причина в возможных канцерогенных свойствах зеленки. Ведь исследований на этот счет никто не проводил.

■ **Посещение солярия повышает риск возникновения рака.** Международное агентство по изучению рака при ООН проанализировало исследования различных ученых за большой период времени и приняло решение отнести солярий к наивысшей категории риска возникновения рака. Такими же опасными считаются мышьяк и горчичный газ. Особенно рискуют заболеть раком кожи — меланомой — молодые люди в возрасте до 30 лет, любители позагорать в солярии.

■ **Не все раны стоит обрабатывать перекисью водорода.** Небольшие поверхностные раны не стоит смачивать перекисью водорода, так как она повреждает прилегающие к ране клетки и тем самым увеличивает время заживления. Перекись оправданно использовать лишь для очищения сложных ран от грязи, сгустков крови и гноя перед нанесением антисептического раствора.

■ **Миф о Манту.** Внутрикожную туберкулиновую пробу, или реакцию Манту, можно мочить. Миф о том, что этого делать нельзя, появился в 1970-е годы, когда для определения туберкулеза ставили не Манту, а накожную пробу Пирке. Для этого кожу царапали специальным инструментом. А вот тереть Манту мочалкой, заклеивать пластырем точно нельзя!

■ **Грейпфрут нельзя сочетать с лекарствами.** Это так. В грейпфрутовом соке содержатся фуранокумарины, которые многократно увеличивают концентрацию медикаментов в крови. Это может привести к передозировке. Особенно опасно сочетать грейпфрутовый сок с препаратами от аритмии, от аллергии и кашля — всего существует 40 таких лекарств.

■ **После громкой музыки на какое-то время закладывает уши.** А некоторые после рок-концертов вообще глохнут на несколько часов или даже дней. Почему такое происходит? Так организм защищает слух от повреждения. Однако частое и продолжительное воздействие громких звуков может сломать этот механизм и привести к необратимой потере слуха.

Сезонные проблемы

Не спешите весной снимать пальто

* При переохлаждении ног может начаться воспаление лор-органов, почек, сердца (миокардит).

* Переохлаждение нижней части тела может привести к воспалению яичников и циститу (у женщин) и к воспалению простаты (у мужчин). И у тех, и у других могут воспалиться почки, случиться приступ радикулита.

* Переохладили руки? Может заболеть горло, появиться дерматиты, обостриться ревматизм и полиартрит.

* При переохлаждении верхней части тела могут начаться бронхит и шейный миозит (воспаление мышц), межреберные невралгии. Самые опасные осложнения — пневмония и миокардит.

* У тех, кто в детстве переболел ветрянкой, переохлаждение может разбудить вирус герпеса, который проявится в виде опоясывающего лишая.

Доктор черемша

Актуально!

Съедобны листья, стебли и луковицы черемши. В свежем виде эту траву используют как пряность в салатах, супах, мясных и рыбных блюдах, как начинку в пироги. Ее едят просто с хлебом, макая в соль.

* Эту траву в древности использовали для защиты от тифа, чумы и холеры, а также лечили ею скот от заразных болезней. Если пару минут пожевать листик черемши, вся вредная микрофлора в ротовой полости погибнет.

* Этот лук способствует снижению свертываемости крови и предотвращает образование холестериновых бляшек.

* Соком и измельченными листьями растения лечили болезни кожи, в том числе лишаи, незаживающие раны и язвы.

* Сырая черемша полезна при инфекционных заболеваниях кишечника, гипертонии, болезнях щитовидной железы и атеросклерозе.

* Черемша усиливает моторику кишечника и повышает аппетит.

* Хорош дикий чеснок и для мужчин.

* Свежая или квашеная черемша хорошо укрепляет иммунную систему.

* При болях в суставах нужно приготовить настой: 10 листиков черемши заливают 1 стаканом кипятка, остужают. Используют для натираний больных суставов.

Сердечный кашель

КАШЕЛЬ МОЖЕТ ПОЯВЛЯТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИ ПРОСТУДЕ ИЛИ АЛЛЕРГИИ, НО И ПРИ СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГАХ.

Не хватает кислорода

Так бывает, если правый желудочек нормально наполняет легкие кровью, а левый немного отстает. В результате нарушается кровообращение, усиливается давление в легких. Это вызывает гипоксию — нехватку кислорода. У человека постоянно появляется желание откашляться, и дыхание становится тяжелей.

На начальных стадиях сердечной болезни у пациента может быть сильная одышка и легкий кашель. Спровоцировать его могут венозный застой в малом и большом кругах кровообращения и скопление жидкости в легких.

При сердечной недостаточности больному назначают ингибиторы АПФ. От них тоже может быть сухой кашель.

Покашливать можно по-разному

* Если сердце нездорово, кашель может быть приступообразным и сухим. Сопровождается затруднительным дыханием, кровохарканьем, слабостью, незначительным повышением температуры.

* Вечерний кашель, изнурительный и громкий. Начинается, как только человек принимает лежачее положение.

* Раздражающий и сухой кашель — тоже симптом сердечных проблем.

* Резкий, сухой и короткий кашель, сопровождается болью в сердце или во всей грудной клетке — повод сделать хотя бы кардиограмму.

* Кровохарканье тоже бывает, если сердце больное.

Как отличить бронхиальную астму от сердечного кашля

Эти два заболевания очень похожи и могут вводить в заблуждение и больного, и доктора. Отличить сердечный кашель от других недугов можно, если он сухой и не выделяется мокрота. Синие губы, носогубный треугольник, мочки ушей и пальцы — тоже симптомы сердечных недугов, как и частое и затруднительное дыхание, одышка, боль в сердце и головокружение. Иногда человек или находится в предобморочном состоянии или теряет сознание. Вздутие вен на шее, слабость, сильное потоотделение, отечность голеностопной области к вечеру также должны заставить волноваться. Все симптомы усиливаются, когда больной находится в горизонтальном положении.

При инфекционных и воспалительных заболеваниях дыхательных органов кашель сопровождается повышением температуры, першением в горле, насморком и другими признаками простуды. Сначала кашель сухой, потом он переходит во влажный, с отделением желтоватой мокроты.

У тех, кто курит, тоже появляется кашель, особенно по утрам.

Для точной диагностики недуга проводятся ЭКГ, ЭхоКГ, рентгенография органов грудной клетки, КТ и МРТ. Эти методы обследования позволяют проанализировать работу миокарда и определить застойные явления в легких.

Как лечить сердечный кашель? Тут главное не кашель устранить, а причину его появления.

Чтобы поставить точный диагноз

Для точной диагностики недуга необходимо сделать кардиограмму, ЭХО-кардиограмму, рентген органов грудной клетки, КТ и МРТ. Эти методы обследования позволят врачу проанализировать работу миокарда и определить застойные явления в легких. После этого доктор назначит правильное лечение.

Как лечить сердечный кашель

Доктора утверждают, что лечить нужно не кашель, а устранить саму причину его развития. Важно выяснить, что это не бронхиальный кашель, а сердечный. Лекарства помогают укрепить сердечную мышцу и наладить ее функциональность. После этого сердце само начинает откачивать лишнюю кровь из легких, а значит, циркуляция крови по всему организму постепенно приходит в норму, и кашель исчезает. Без мочегонных здесь тоже не обойтись. Но употреблять их без назначения врача нежелательно. Кардиолог подбирает препараты индивидуально, учитывая особенности организма пациента. И еще ваш лечащий доктор посоветует нормализовать время работы и отдыха, делать зарядку по утрам, гулять на свежем воздухе, избегать стрессов, не употреблять много соли, кофе, черного чая, жирной и острой пищи. И, разумеется, не курить и не злоупотреблять алкоголем.

К. С. Осипенко, кардиолог, врач высшей категории

Если горит за грудиной от изжоги

Как часто людей мучит изжога! Такая напасть — многие продукты есть нельзя, а то будет гореть за грудиной. Расскажу о своих средствах против изжоги. Это не таблетки, а травки. Возьмите по 20 г сухого зверобоя и подорожника. Добавьте 5 г ромашки — это очень хорошее противовоспалительное средство. Перемешайте и заварите смесь 1 стаканом кипящей воды. Лучше делать это в большой кружке. Настаивайте, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от еды. В тот день, когда намечается застолье, начинайте принимать средство с раннего утра. Другой способ. Измельчите в кофемолке сухую траву тысячелистника. Положите в сухую кружку 2 полные чайные ложки и залейте 1 стаканом кипятка. Закройте блюдцем и настаивайте до остывания. Пейте его теплым по несколько глотков в течение дня, и вы забудете об изжоге.

М. Макеева, Московская обл.

Вкусное средство от кашля

Сейчас время холодов, а значит, и простуд. Предлагаю простой рецепт, который не только помогает победить кашель и першение в горле. У него очень приятный вкус. Разотрите один банан с 2 чайн. ложками меда и 2 ст. ложками какао-порошка. Добавьте 1 стакан горячего молока и хорошо размешайте (я делаю это в блендере). Пить надо маленькими глотками в теплом виде, а лучше через соломинку.

И. Н. Марченко, Саратовская обл.

Советы травника от гайморита

Вот какие советы мне дал травник.

* Надо стучать по переносице фалангой большого пальца в течение 5-7 минут.

* Жевать кусочек медовых сот в течение 15 минут 5 раз в день.

* Растереть репчатый лук в кашицу, смешать в равных долях с растительным маслом. Завернуть смесь в кусочки марлечки и вставлять в носовые ходы по очереди на 4 минуты. Последнюю процедуру надо сделать перед сном.

В. Н. Карпова, Чебоксары, Чувашия

Путаница в голове? Мало магния!

ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ НЕДОСТАТОК МАГНИЯ В ОРГАНИЗМЕ.

1 Прежде всего это слабость и быстрая утомляемость. Даже после длительного хорошего сна человек встает с ощущением усталости.

2 Качество сна при дефиците магния также меняется. Если сон становится поверхностным и неглубоким, вы слышите посторонние шумы — это повод задуматься о недостатке магния. Те же подозрения навевают частые кошмары и обильное потение по ночам.

3 Очень часто при недостатке магния люди ощущают легкую тошноту, аналогичную токсикозу при беременности.

4 Для дефицита магния характерны мышечные боли — фибромиалгия и синдром беспокойных ног. Суть в том, что человеку во время сна постоянно мешают его ноги. Он не может приспособиться, найти удобную позу. Возникают мышечные подергивания, а при сильном дефиците — даже судороги в ногах.

5 Бегающие мурашки по телу, онемение или похолодание рук и ног — также повод обогатить организм магнием.

6 Кроме того, этот минерал играет ключевую роль в повышении уровня серотонина — главного гормона радости. Так что постоянная тревога, потеря интереса к жизни, апатия — весьма говорящие знаки.

7 Еще один признак — путаница в голове, когда у человека перескакивают мысли с одного на другое.

8 Наконец, недостаток магния часто есть у людей, которые перенесли психическую травму и долго переживают. Препараты магния помогают не развиться на этом фоне еще более серьезным телесным недугам.

И. Л. Лукьянова, терапевт

Пригодится

■ ОТ ГАЙМОРИТА ВЛОЖИТЕ В НОЗДРЮ КУСОЧЕК СВЕЖЕГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА РАЗМЕРОМ С КУКУРУЗНОЕ ЗЕРНО. В ПЕРВЫЙ ВЕЧЕР ЗАКЛАДЫВАЙТЕ МАСЛО В ОДНУ НОЗДРЮ, ВО ВТОРОЙ — В ДРУГУЮ И ТАК ДАЛЕЕ.

■ ОТ ЭКЗЕМЫ. ОНА ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО СМАЗЫВАТЬ БОЛЯЧКИ ЖИДКОСТЬЮ, КОТОРАЯ ОБРАЗУЕТСЯ В МАЕ В ШИШЕЧКАХ ВЯЗА.

■ ПЛОХО ЗАЖИВАЮТ РАНЫ? ВАРИТЕ 3 ВЕТОЧКИ ОКОПНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В 1 Л ВОДЫ, ПОКА ВОДА НЕ ВЫКИПИТ НАПОЛОВИНУ. ПРОЦЕДИТЕ И ОТВАРОМ ПРОМЫВАЙТЕ РАНЫ.

Экскурс в прошлое

И была в полку рать несметная...

Как оказывалась медицинская помощь русским раненым в стародавние времена.

В 1605 году, когда 80-тысячная русская рать стояла под Кромами против самозванца, среди бойцов свирепствовали массовые желудочные заболевания. Понос был подобен эпидемии. Однако никому медицинская помощь не оказывалась. Страдания ратников продолжались не один день. Когда царь Борис Годунов узнал о ситуации, он «оскорбился и прислал всякого питья и всякого зелья, кои пригодны к болезням и от того же учини им помощь велию» (такие слова стоят в архивных записях). В то время существовала только одна аптека — при царе. Она обслуживала лишь ограниченный круг царских придворных.

В 1615 году первый царь из династии Романовых учредил специальную «Полевую аптеку» и назначил в войска лекаря. За дело исцеления воинов взялось государство. Но медицинское вспомоществование в армии налаживалось очень медленно. Так, в 1631 году в штате полка, набранного для отправления под Нарву, числился лишь один врач. А в Смоленском походе 1632 года в некоторых полках было по два лекаря, и только в особом полку Фукса — четыре.

Лекарство в цветочном горшке

■ **Петрушка.** Она отлично укрепляет иммунитет. Ежедневно съедайте 1 ст. ложку рубленой петрушки. Листья этого растения освежают дыхание. А еще эта травка улучшит вкус любого овощного блюда.

■ **Розмарин.** Чай, заваренный с веточкой розмарина (длиной с большой палец), повышает настроение, избавляет от сезонной депрессии и похмелья. Подогретое с розмарином, корицей и гвоздикой красное вино облегчает симптомы простуды.

■ **Базилик.** Потрите размятыми листьями базилика виски. Это облегчит головную боль. А чтобы снять боль и усталость ног, делайте ванночки с отваром листьев.

■ **Мята.** Это растение идеально при расстройстве кишечника. Добавьте в заваренный чай несколько листиков мяты, чтобы облегчить спазмы в животе, тошноту и вздутие. А паровая ванночка с листьями мяты поможет снять заложенность носа. Добавляйте в чайную заварку.

■ **Шалфей.** Полощите больное горло охлажденным настоем шалфея. Заварите 1 ст. ложку травы (либо 1 пакетик) 1 стаканом кипятка, настаивайте час. Процедуры можно проводить каждый час, постепенно снижая их частоту.

■ **Тимьян.** Это мощный антиоксидант и антисептик. При простуде пейте перед сном чай, заваренный с тимьяном. Это растение не рекомендуется применять во время беременности.

НИКТО НЕ МОЖЕТ ПОНЯТЬ РУССКУЮ ДУШУ, КРОМЕ ПОЧЕК И ПЕЧЕНИ.

Полезно знать

● Хорошо очищает почки и мочевой пузырь отвар листьев черемши. Горсть измельченного сырья залейте 300 мл воды и варите 10 минут на маленьком огне. Укутайте и настаивайте ночь. Пейте по 1/4 стакана после еды, можно с 1 чайн. ложкой меда.

● Сильно болит голова? Пейте отвар из веточек шелковицы: 1 щепотку измельченного сырья варите в 1 л воды 15 минут, настаивайте 1 час. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Это средство снимает даже внутричерепное давление, так как очищает сосуды головного мозга.

● От гриппа. Во время обеда раздавите горошину черного душистого перца, положите в рот, немного подержите, а потом проглотите вместе с супом или другой жидкостью. Детям до 15 лет — 1 горошину, взрослым — по 3 горошины. Курс лечения — 5 дней.

Для тех, кто любит похмелиться

ВЫПИЛ СТОПКУ — ЗА РУЛЬ НЕ САДИСЬ!

Хотя чувство опьянения от 50-100 грамм водки проходит через 30-60 минут, внимание, наблюдательность, мышечная и психологическая реакции восстанавливаются в полном объеме только через 3-4 часа. Поэтому, даже если час назад вы выпили стопочку и чувствуете себя абсолютно трезвым, не стоит садиться за руль: вы легко можете стать жертвой дорожно-транспортного происшествия.

ПЕРЕД ЗАСТОЛЬЕМ СЪЕШЬ МАСЛО

Чтобы опьянение не было стремительным, перед застольем съешьте кусочек сливочного масла или любой другой жирной пищи. Жир обволакивает стенки желудка. Это не позволит алкоголю быстро всасываться, и опьянение не будет слишком резким. За 4-5 часов до предполагаемого застолья можно выпить небольшое количество алкогольного напитка (50 г водки) и закусить.

С КАЖДЫМ ГОДОМ ТЕЛО ВСЁ СЛАБЕЕ

С возрастом похмелье после затяжного веселья переносится все тяжелее. Причина — изнашивание организма. С каждым годом тело становится слабее и больше разрушается под влиянием спиртного. После загулов возникают мучительная тошнота, головные боли, головокружение, которых не было в молодости.

Думай, думай — Развеем сомнения

Об алкоголе

ОПАСНО СОВМЕЩАТЬ АЛКОГОЛЬ С БОЛЕУТОЛЯЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ: АСПИРИНОМ, ИБУПРОФЕНОМ, ПАРАЦЕТАМОЛОМ.

1 Если человек способен много выпить, значит, он здоров. **На самом деле.** Ничего подобного. Умеющий «перепить» своих собутыльников, как правило, страдает алкоголизмом II стадии. Такому любителю экстрима в скором времени грозит тяжелое отравление продуктами распада этилового спирта и болезни сердца. По этой причине внезапно умирают мужчины в возрасте до 45 лет.

2 Алкоголь улучшает аппетит, поэтому не грех выпить стопочку-другую. **На самом деле.** Отчасти это верно. 25 г крепкого алкоголя за 15 минут до еды действительно нагоняет аппетит. Но принятые натощак большие дозы не только бесполезны, но и опасны: этиловый спирт раздражает слизистую оболочку пустого желудка и пищевода, чем провоцирует развитие воспалительного, а затем и язвенного процесса.

3 Алкоголь питателен. **На самом деле.** Крепкие спиртные напитки не содержат питательных веществ. Зато они очень калорийны: в 1 г водки — не меньше 7 ккал. Это, по сути, быстрые углеводы, которые откладываются про запас в виде подкожного жира. Большие дозы алкоголя угнетают нервные центры, которые сигнализируют о наступлении насыщения, а многие закуски, употребляемые вместе со спиртным, разжигают аппетит.

4 От алкоголизма можно вылечиться, стоит только захотеть. **На самом деле.** Ни один метод лечения больных алкоголизмом не способен победить недуг. Можно добиться, чтобы человек перестал пить, если он сам этого захочет, но полностью избавить от зависимости и гарантированно уберечь от срывов еще не удавалось ни одному доктору. В этом смысле алкоголизм считается неизлечимым недугом. Отказавшись от спиртного, спустя десятилетия трезвости человек опять может начать пить.

Причина тяжелого похмелья — накопление в организме токсического вещества — ацетальдегида и хроническое отравление.

5 Нельзя употреблять спиртное, если пьешь антибиотики. **На самом деле.** Доля истины в этом утверждении есть. Алкоголь ослабляет лечебный эффект большинства антибактериальных препаратов и осложняет выздоровление больного. В свою очередь, антибиотики усиливают действие этилового спирта на организм.

6 Чтобы хорошо выспаться, надо выпить. **На самом деле.** Небольшие дозы спиртного вызывают легкую сонливость. Но солидная порция алкоголя возбуждает. Ритм сна при этом будет нарушен, и нормально отдохнуть не удастся. Люди, засыпающие в состоянии опьянения, обычно храпят. У них часто случаются кратковременные остановки дыхания. Если рядом нет человека, который будет контролировать ситуацию, может появиться угроза жизни.

7 Выпил водки — артериальное давление нормализовалось. **На самом деле.** Минимальные дозы алкоголя действительно расслабляют стенки сосудов. Но артериальное давление зависит от скорости сердцебиения (вернее, от объема крови, которую сердце перекачивает в единицу времени). А спиртное сильно увеличивает эту скорость. Кроме того, в состав многих алкогольных напитков входят вещества, повышающие давление. Например, пиво, виноградные вина, вермуты содержат тирамин, а коктейли и ликеры — кофеин. Этиловый спирт усиливает их действие.

Е. В. Бобылев, нарколог

Будь начеку!

ОТКАЗАВШИСЬ ОТ СПИРТНОГО, СПУСТЯ ДЕСЯТИЛЕТИЯ ТРЕЗВОСТИ ЧЕЛОВЕК ОПЯТЬ МОЖЕТ НАЧАТЬ ПИТЬ.

Если утро выдалось тяжёлым

■ Если с вечера вы изрядно перебрали с алкоголем, выпейте стакан воды. Затем в следующем стакане растворите шипучие аспирин и витамин С, 1 грамм янтарной кислоты и примите внутрь.

■ Активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг веса, «Энтеросгель» могут быть хороши как перед застольем, так и при похмелье.

■ Выпейте, если, конечно, есть, огуречного или капустного рассола (из расчета 1 мл на 1 кг массы тела).

■ Поешьте куриного бульона с яйцом и зеленью или другого супа.

■ Сходите в баню, бассейн, спа (кому что нравится), погуляйте на свежем воздухе.

■ Пейте минеральную воду и чай.

■ Картофель, хлеб и бананы впитывают алкоголь. Их надо есть, когда вам требуется долго не пьянеть.

Тахикардия после запоя

Повышение артериального давления и тахикардия появляются во время выхода из длительного запоя.

С тахикардией и высоким давлением можно справиться, положив под язык 1/2 таблетки «Коринфара». Но будьте осторожны: превышение дозы этого препарата может вызвать серьезные осложнения. Чаще измеряйте свое давление.

■ При очень сильной тахикардии не избежать обращения к врачу. Хорошо помогает детоксикация организма калием и магнием, мочегонными препаратами, а иногда и бета-блокаторами. Но все это надо делать строго под контролем врача.

■ От тахикардии также спасут хлорид калия и магнезия. Их можно принять самому, но с разницей в 1 час. Разведите содержимое ампулы в 1/2 стакана воды и пейте утром и вечером в течение 3-4 дней. Обычно самочувствие приходит в норму не раньше чем через количество дней, равное продолжительности запоя. Так что не ждите, что ваше сердце успокоится мгновенно.

■ Более опасные расстройства — нарушение ритма сердца, ухудшение кровоснабжения сердечной мышцы, сердечно-сосудистая недостаточность — должны лечиться только в условиях стационара.

О. А. Оганезов, кардиолог, врач II категории

Авторитеты дают советы

Чтобы пели, а не скрипели

ДУМАТЬ О ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ НАДО ЗАРАНЕЕ, В МОЛОДОСТИ, КОГДА ОНИ ЕЩЕ НЕ БОЛЯТ И ХРЯЩИ НЕ РАЗРУШЕНЫ.

Какие продукты полезны для суставов?

Специальная диета назначается лишь при одном заболевании суставов — подагре. В ней ограничивается потребление продуктов, богатых мочевой кислотой и пуринами. При артрите и артрозе ни один диетолог, скорее всего, не возьмется корректировать меню. И уж тем более не будет заморачиваться, если суставы вас не беспокоят. А зря! С помощью пищи можно укрепить внутрисуставной хрящ и предупредить преждевременный износ сустава. Что надо включать в меню?

Надо ежедневно выполнять гимнастику, но не перегружать сустав. Это улучшит его кровоснабжение и подвижность.

* Молочные продукты. Они богаты белком и кальцием. Белок необходим для обновления внутрисуставного хряща. А кальций полезен для крепости костей.

* Чеснок, лук, капуста, бобовые, рыба — это источник серы, которая защищает организм от преждевременного старения, выводит токсины, уменьшает воспалительные процессы. Этот же микроэлемент способствует выработке коллагена, который делает внутрисуставной хрящ упругим и прочным. В последнее время серу стали вводить в состав препаратов, которыми лечат артроз. А здоровым людям достаточно регулярно употреблять в пищу продукты, богатые серой.

* Ешьте желе и холодец (в умеренном количестве из-за высокого содержания холестерина). Это источники желатина. В организме он превращается в тот самый коллаген, придающий прочность внутрисуставному хрящу.

Что вредно для суставов? Избыточное питание — самая частая причина набора веса. Лишние килограммы увеличивают нагрузку на суставы. Это приводит к преждевременному развитию артроза. Следите за калорийностью и жирностью блюд, не злоупотребляйте мучным и сладким.

Бег, прыжки травмируют суставы

Плавайте — в воде укрепляются мышцы, которые поддерживают сустав, улучшается кровоснабжение тканей вокруг него. При этом риск травмировать сустав или перегрузить его минимален. Ходьба (обычная или скандинавская), велосипедные прогулки тоже активизируют кровоток, улучшают питание суставов, помогают укрепить мышцы. А вот бег, прыжки — не лучший выбор. Из-за резких ударов ноги о землю хрящевая ткань коленных, тазобедренных, голеностопных суставов и суставов позвоночника может травмироваться. Небольшие, но регулярные травмы ведут к развитию артроза. А одномоментные, но сильные нередко становятся причиной воспалительных заболеваний суставов, например, бурсита или синовиита. Любые занятия, связанные с подъемом тяжестей, также плохо влияют на суставы, приводят к их перегрузке и травмам.

Важно соблюдать режим дня

Ложиться спать надо в один и тот же час и отдыхать достаточно времени. Пока человек спит, мозг обращает свой «взгляд» внутрь организма. Он ищет возможные поломки и дает команду устранить их. У тех, кто высыпается, больше шансов, что микротравмы суставов, полученные за день, будут устранены, а восстановительные процессы во внутрисуставном хряще — активизированы. Делайте перерывы во время работы. Неважно, физическая она или интеллектуальная. Если долго сидите за компьютером, раз в час встаньте на 5 минут, пройдитесь по коридору или сделайте пару простых упражнений для разминки. Если работа связана с движением, стоит посидеть или сделать несколько упражнений на растяжку. Они помогут расслабить перегруженные суставы.

Артроз нельзя обратить вспять: если часть хряща пострадала, ее нельзя вырастить заново. В этом случае врач назначает хондропротекторы — лекарства, нормализующие обмен веществ в хрящевой ткани и подавляющие ферменты, которые ее разрушают Курс лечения долгий — 3-6 месяцев, и его периодически надо повторять.

И. Н. Клюев, остеопат, врач высшей категории

Гвоздь в пятке...

■ Брусок самого темного хозяйственного мыла натрите на мелкой терке и растопите на водяной бане. Массу выложите на бинт и приложите его к шпоре. Сверху прикройте полиэтиленом, зафиксируйте бинтом и замотайте шерстяным шарфом. Делайте ежедневно, пока не станет легче.

■ Нагрейте в духовке полпачки крупной соли. Переложите в полотняный мешочек и приложите к пятке. Держите, пока соль не остынет.

■ Распарив ногу, обложите пятку лепешками из глины (или меда и соли). Можно делать компрессы из медицинской желчи — по 20 минут ежедневно до улучшения.

Рыбий жир поможет при остеохондрозе

АйБолит

Хочу поделиться с читателями своим опытом лечения болей в шее. В газете прочитала, что содержащиеся в рыбьем жире омега-3 и омега-6 жирные кислоты помогают больным артрозом. «Если рыбий жир справляется с таким серьезным недугом, как артроз, то и остеохондроз вылечит», — подумала я и решила попробовать, поскольку прописанные врачом лекарства совсем не помогали. Только пила не рыбий жир, а льняное масло (продается в аптеке) по 1 ст. ложке утром. Уже через 4 дня боль в шее уменьшилась, а спустя 10 дней неприятные ощущения и вовсе прошли.

И. Н. Иголкина, Саратовская обл.

Мои суставы ноют на погоду...

АйБолит

Знаю на собственном опыте, как трудно успокоить суставную боль. Лекарства (диклофенак, «Вольтарен» и другие) плохо действуют на слизистую желудка, особенно, если есть гастрит. Поэтому мой врач посоветовал домашнее средство, которое снимает боль в суставах. У меня они ноют на погоду, сырость. Спасаюсь настоем из цветков сирени. Для его приготовления нужна только белая сирень. Заливаю 3 кисточки белой сирени без листьев 0,5 л кипятка, остужаю и настрое суток ставлю в холодильник. Процеживаю и пью по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 45 дней. Улучшение наступает через месяц, а эффект держится год!

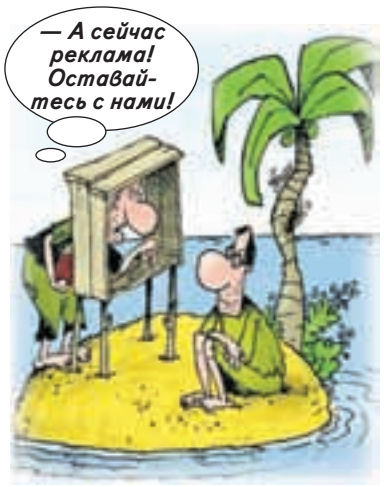
И. Н. Иванова, Московская обл.

К косточкам прикладываю луковицу

АйБолит

Не так давно у меня появились болезненные косточки около большого пальца на ногах. Знакомая посоветовала лечение, после которого они хоть и не исчезли бесследно, но перестали болеть. Вечером натертую синюю луковицу на кусочке марли, сложенной в два слоя, прикладывала к каждой косточке, закрепив пластырем. Сверху надевала целлофановые пакеты и оставляла на ночь. Утром ноги мыла, обсушивала и смазывала 10%-ным йодом. Процедуру делала каждый день в течение месяца.

Л. Яценко, Орловская обл.



Боли в спине

1. Не вставайте резко с постели. Сначала лежа на спине вытяните руки к изголовью. Подтяните одно колено к груди, опустите, вытянув ногу, затем второе, также опустите. Несколько минут полежите с выпрямленными ногами. Чтобы подняться с кровати, лягте на бок ближе к краю и, свесив ноги, обопритесь и оттолкнитесь рукой, на которой лежите.
2. Встав на ноги, упритесь ладонями ниже поясницы, в ягодицы, и осторожно прогнитесь назад.
3. Вставая со стула, не наклоняйтесь вперед. Возьмите себе за правило подниматься, напрягая мышцы бедер, голеней и стоп, желательно опираясь на подлокотники.
4. Если приходится долго стоять, время от времени ставьте то одну, то другую ногу на какое-нибудь возвышение: камень, пенек, край тротуара. Перенос центра тяжести дает возможность отдыхать разным мышцам спины.
5. Не мойте пол внаклонку — только шваброй! В противном случае происходит вредное для поясничного отдела вращение позвоночника.
6. Не поднимайте резко ничего тяжелого. Если приходится носить тяжести, распределяйте груз равномерно — берите сумки в обе руки или держите ношу ближе к туловищу.
7. Сдерживайте чих, а также кашель, поднимая тяжесть. Это опасно для позвоночника.

Пригодится

■ ОБВАРЕННУЮ КИПЯТКОМ СВЕЖУЮ ХВОЮ СОСНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ КОМПРЕССОВ ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ.

■ НАСТОЙ ХРЕНА СНИМАЕТ ОТЕКИ СУСТАВОВ. ЗАЛИВАЮТ 1 СТ. ЛОЖКУ НАТЕРТОГО НА ТЕРКЕ ХРЕНА 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. НАСТАИВАЮТ 2 ЧАСА И ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ КОМПРЕССОВ.

■ ПРИ ПОДАГРЕ И РЕВМАТИЗМЕ К БОЛЬНЫМ МЕСТАМ ПРИКЛАДЫВАЮТ ВАРЕНУЮ РЕПУ.

Кто как спит

Звери как люди

Сколько нужно съесть, чтобы желудок не растянулся...

Объем пищи вместе с жидкостью за один прием должен составлять 2/3 объема вашего желудка. Не больше! И еще важно не только сколько, но и что мы едим. Основная функция желудка — частичное переваривание пищи. Пищевой комок, состоящий из пережеванной пищи и слюны, поступает в желудок по пищеводу и задерживается там на 1,5-2 часа. Объем желудка человека до принятия пищи примерно пол-литра. Но если наполнить его «под завязку», он может увеличиваться до 4 литров! В этот объем входит и выпитая жидкость.

Что происходит, если человек всегда переедает? Желудок растягивается и начинает вытеснять и сдавливать близлежащие органы: сверху легкие (станет труднее дышать) и сердце (начнет колоть в правом боку), слева — селезенку (движение крови замедлится, станет тянуть ко сну). Внизу кишечнику становится тесно. Пища, находящаяся в нем, начнет прессоваться, не усваиваться, превращаться в камни и откладываться на всю жизнь в кишечнике, прячась в карманы — дивертикулы. Вес человека будет увеличиваться даже за счет таких пищевых камней.

От жировика не останется и следа

Поделюсь проверенным рецептом от жировиков. Испеките в духовке среднюю луковицу: она должна стать коричневой снаружи и мягкой внутри. Мякоть разотрите (пока теплая) с 1 ст. ложкой темного натертого хозяйственного мыла до однородной массы. Выложите смесь на сложенную в несколько слоев марлю и приложите к жировику. Закрепите компресс и меняйте раз или два в сутки. Оставшуюся смесь храните в холодильнике. Через несколько процедур шишка размягчится (внутри ее может быть подергивание), вскроется, из нее выйдет жидкость, но лечение продолжайте. Вскоре ранка затянется, и от жировика не останется и следа.

И. В. Иванцова, Читинская обл.

Частой трав спасает от астмы

Тот, кто никогда не сталкивался с бронхиальной астмой, никогда меня не поймет. Это постоянный страх, что начнешь задыхаться, да и сами приступы удушья просто ужасны. Когда нашла средство, которое снизило частоту приступов, с облегчением вздохнула в полном смысле слова. Лечилась так: смешала по 1 ст. ложке травы багульника, иссопа, полыни обыкновенной и высушенных, тщательно измельченных корней и корневищ пырея. Смесь в термосе залила 1 л кипятка и настаивала ночь. Утром процедила и пила настой по 1/2 стакана 4-5 раз в день за полчаса до еды. Благодаря этому рецепту чувствую себя намного лучше. Теперь запасаюсь этими травами, чтобы в случае необходимости поддерживать свое здоровье в течение года.

И. Н. Терешкина, Псковская обл.

Ламинария поможет при ушибе

Мой сын занимается спортом. К сожалению, без травм обойтись сложно. Синяки и ушибы после тренировок — привычное дело. Чтобы гематомы быстрее рассасывались, отек сходил, я делаю компресс из морской водоросли ламинарии (продается в аптеке). Заливаю горсть сухого сырья 0,5 л горячей воды, закрываю посуду, укутываю и настаиваю полчаса. Ламинарию отжимаю, остужаю и прикладываю к ушибу, закрепив сверху полиэтиленом. Такой компресс помогает и при болях в суставах. Только в этом случае водоросли надо накладывать горячими. Сверху компресс укутать шерстяным платком и держать 2 часа.

Л. Н. Носкова, Чебоксары

На приёме у гастроэнтеролога

То урчит, то булькает...

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО УРЧАНИЯ?

Примерно месяц назад начал громко урчать живот. Причем это не зависит от еды — и на сытый, и на пустой желудок урчит и булькает. Как съем что-то, усиливается газообразование с неприятным запахом. Болей нет, в туалет хожу нормально. Что вызывает это урчание и как от него избавиться?

И. Н. Громов, Екатеринбург

Такие симптомы могут появиться при дисбактериозе в кишечнике. В кишечнике существует определенное соотношение колоний микроорганизмов. Если оно нарушается, возникает избыточное газообразование за счет усиления процессов брожения, нарушается всасывание пищи в кишечнике. Для лечения врач назначает адсорбенты, пробиотики, при необходимости антибиотики, пищеварительные ферменты, дополнительно витамины и седативные препараты. Поэтому в любом случае надо обратиться к врачу.

ХОЧУ УЗНАТЬ О РАННИХ СИМПТОМАХ ГАСТРИТА

Мне поставили диагноз хронический гастрит. Прописали диету и лекарства. Но, так как обострения этой болезни случаются у меня обычно весной и осенью, хочется знать о ранних симптомах, чтобы начать профилактическое лечение. Тогда можно избежать осложнений и облегчить течение болезни.

И. В. Страхова, Екатеринбург

Симптомы в самом начале обострения хронического гастрита таковы:

* появляется тяжесть в желудке и чувство переполненности, давления во время приема пищи или сразу после еды, тошнота и неприятный привкус во рту, изжога и отрыжка;
* вздутие живота, поносы или запоры без явной причины;
* общая слабость, быстрая утомляемость, скачет давление.

Если появились хотя бы некоторые из перечисленных симптомов, необходимо сразу же начать прием гастропротекторов. Они хорошо защищают желудок от вредной для него соляной кислоты.

УЖ СЛИШКОМ ЧАСТО БЫВАЮТ ЗАПОРЫ...

Что вызывает запор? Я часто страдаю ими, хотя на здоровье не жалуюсь. Но уж слишком часто у меня возникают запоры. В чем причина?

О. С. Назарова, Барнаул

Во-первых, нужно убедиться, что запор вызван неправильным питанием, а не какой-то проблемой. Если нарушение стула связано с употреблением какого-то продукта, дополните свой рацион послабляющими продуктами — свеклой, кефиром на ночь, чаще ешьте огурцы. Улучшат пищеварение за счет мягкого обволакивающего свойства гастропротекторы. Возможно, вы ведете сидячий образ жизни. В таком случае вашему желудку и кишечнику трудно справляться с перевариванием пищи. Ешьте меньше жареного мяса, сладостей, крепких бульонов. Старайтесь блюда тушить, варите слизистые каши, протертые овощные пюре, пейте много жидкости — не обязательно воду, можно компоты без сахара, отвар шиповника. Он мягко действует на желудок и кишечник.

Поставили диагноз поверхностный гастродуоденит...

Недавно была у гастроэнтеролога. Прошла обследование, поставили диагноз поверхностный гастродуоденит. А что это такое, доктор не объяснил...

Е. С. Муликова, Пермский край

Для этого заболевания характерно поражение только поверхностного слоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Она воспалена. Специалист, выполняющий гастроскопию (скорее всего, вам назначалось такое обследование), видит отечность и покраснение стенок желудка. Основными причинами являются неправильное питание, вредные привычки (например, пьете очень горячий чай), длительный прием антибиотиков, аспирина, преднизолона и им подобных. Сопровождается болезнь тошнотой, неприятным ощущением во рту, периодическими болями, нарушением стула и аппетита.

Прикинь на себя

И ГАСТРИТ, И ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Что делать при гастрите, когда он усугубляется язвой желудка?

И. М. Хамзатов, Чувашия

Участки воспаления на стенках желудка при неправильном лечении обычного гастрита могут перерасти в язвы. Начиная с желудка, язва может добраться и до двенадцатиперстной кишки, где углубится в слизистую оболочку. Каждый 10-й взрослый человек страдает от язв и острых форм гастрита. Главным симптомом таких заболеваний является острая боль в районе желудка, чаще всего появляющаяся во время голода. Основные препараты, которые назначает врач при гастрите и язвах, — гастропротекторы. Они надежно защищают слизистую оболочку желудка от агрессивного воздействия кислоты или щелочи.

С. В. Третьякова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК СОДЕРЖИТ СЕРНУЮ КИСЛОТУ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ПЕРЕВАРИВАТЬ ТЯЖЕЛУЮ ПИЩУ И УБИВАТЬ БАКТЕРИИ, ПОПАДАЮЩИЕ В ОРГАНИЗМ ВМЕСТЕ С ЕДОЙ.

Кровь в стуле

Пищеварительный тракт — это одна длинная трубка, которая извивается от пищевода до заднего прохода. В одних местах она сужается, а в других расширяется. Кровь в стуле может возникать в любом месте по ее ходу.

Цвет крови расскажет о том, произошло ли кровотечение высоко (в пищеводе или желудке) или низко (в толстом кишечнике или прямой кишке).

Черный кал обычно означает, что кровь спускается из верхнего отдела пищеварительного тракта — пищевода, желудка или двенадцатиперстной кишки. Но если есть понос и желудочно-кишечный тракт очень активен, его содержимое движется быстро. В этом случае кровь будет красной, потому что у нее не будет времени почернеть. Чтобы стул стал черного цвета, должны излиться по крайней мере 2 чайн. ложки крови. Кажется, это немного, но такие «легкие» кровопотери на протяжении длительного времени могут привести к острому малокровию. Таким кровотечением могут сопровождаться гастрит, вызванный злоупотреблением алкоголя, ежедневный прием аспирина или других раздражающих препаратов, которые разъедают слизистую кишечника. То же самое относится к пептическим язвам и раку. Фактически состояния, при которых наблюдается черный стул, те же, что вызывают рвоту с кровью. Единственное различие: в одном случае кровь идет «на север», а в другом — «на юг».

Поглядывайте на свой стул, а также на мочу, слюну и другие выделения.

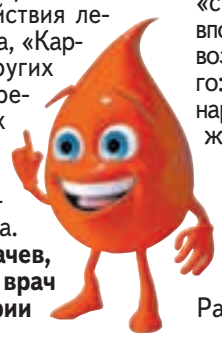
Но черный кал не всегда свидетельствует о присутствии крови. Неправильная окраска может быть, когда человек принимает препараты железа. Активированный древесный уголь (обычно его принимают при избыточном образовании газов) тоже делает испражнения черными, как и лакрица, и голубика. А препараты, успокаивающие желудок и предупреждающие понос, в состав которых входит висмут, придают стулу зеленовато-черный цвет.

Кровотечение из средней части кишечного тракта, то есть тонкого кишечника, дает промежуточный цвет — каштановый. Кровь, возникшая в толстом кишечнике или прямой кишке, будет ярко-алой. Красным стул может быть, если накануне вечером вы съели свеклу. Если кровь стекает струйками по поверхности кала, а не в нем самом, и если к тому же остается на туалетной бумаге и в унитазе, вероятно, проблема находится в прямой кишке или заднем походе, например, это геморрой или царапины, которые возникли после прохождения твердого и большого по объемам кала. Если кровь находится в самих испражнениях, а не на поверхности, можно подозревать онкологию. Хотя полипы также могут вызывать кровотечение. Рак наиболее вероятен, если стул стал узким, похожим на ленту, нарушилась его регулярность, например, появились запоры или поносы. При любой опухоли в толстом кишечнике возникает ощущение, будто вы не полностью опорожнили кишечник.

Если есть боли в животе, не связанные с дефекацией, кровь в кале может свидетельствовать о колите, инфекции, сосудистых нарушениях в кишечнике или об опухоли.

Каким бы ни был цвет ваших испражнений, не полагайтесь на свои впечатления. Сдайте кал в лабораторию для анализа и не тяните с этим. Потому что самая страшная причина появления крови в стуле — рак, пока не доказано, что причина — другой недуг. Многие объясняют появление крови в кале геморроем, но можно легко ошибиться. И еще: можно иметь застарелый геморрой и при этом выше, в кишечнике, может развиваться рак. Именно кровь — симптом его наличия, а вы будете думать, что ее причина — геморроидальные шишки. К тому же, если после кровотечения из кишечника у вас появились головокружение и слабость, это плохой признак. Обычно он означает, что вы потеряли больше 20% всего объема крови. В этом случае как можно скорее обратитесь в больницу! Поэтому, если вас давно мучают кровотечения в кишечнике, время от времени обследуйтесь. Это не означает, что всякий раз нужно бежать к врачу, когда в стуле обнаружите кровь. Но проверяться надо хотя бы раз в год. И еще: выработайте привычку поглядывать на свой стул (а также на мочу, слюну и любые другие выделения тела). Это поможет вовремя распознать проблему. Итак, что может означать кровь в кале?

* Если цвет черный: гастрит, пептическая язва, трещина от рвоты, рак желудка, цирроз печени.
* Если цвет каштановый: воспаление кишечника, опухоль тонкого кишечника.
* Если цвет ярко-алый: геморрой, трещины заднего прохода, опухоль кишечника, язвенный колит, илеит (воспаление слизистой подвздошной кишки).
* Побочные действия лекарств — аспирина, «Кардиомагнила» и других раздражающих препаратов, некоторых антибиотиков и добавок калия.
* Артериосклероз артерий живота.



В. И. Сукачев, гастроэнтеролог, врач высшей категории

БЫВАЕТ, ДАРИШЬ ЧЕЛОВЕКУ ОКЕАН, А ОН ТАЙНО ПЛЕЩЕТСЯ В ЧУЖОЙ КАНАВКЕ.

Ихтиолкой я вряд ли вытащу стержень...

Неделю назад в области виска образовался маленький прыщик. Думала, продуло. Я его не трогала. Ночью он сам прорвался, но осталась шишечка, а в ней небольшое углубление. Так бывает, когда стержень остается внутри. Вижу, шишка начала опухать. Я попробовала выдавить, но ничего не получилось. К выходным шишка стала намного больше. На месте прыщика появилась кровяная болячка, а в понедельник он стал похож на фурункул. Муж приложил мне компресс с ихтиоловой мазью. Рана (большая, размером с горошину) раскрылась, и стал виден гной. Думала, что с помощью ихтиолки стержень выйдет наружу, но становится только хуже. Гной понемногу выходит, но сама шишка твердая, значит, вряд ли вытащу стержень. Лицо опухло, опухоль перешла на глаз и щеку. Стоит ли уже обращаться к хирургу или еще подождать? У меня уже было подобное в области брови. В тот раз хирург сказал, что надо подождать, пока гнойник созреет. Прописал мазь от конъюнктивита, которая ускорила процесс...

Мариам, письмо с сайта

Ни в коем случае не затягивайте с визитом к врачу! Гнойник растет, отек (воспаление) распространяется на лицо. Чего еще ждать? Не шутите с этим! Доктор должен обязательно вас осмотреть. Возможно, придется чистить рану, а если есть затеки, то и вскрывать. Возможна госпитализация. Нужно обязательно принимать антибиотики, которые назначит врач.

И. А. Леденев, хирург, врач высшей категории

На приёме у хирурга

Как отличить приступ аппендицита от кишечных колик?

У мужа недавно вырезали аппендицит, и были некоторые осложнения. Я очень мнительная и теперь боюсь, что приступ аппендицита случится и у меня. Теперь как только начинает болеть живот, даже немного, сразу вызываю скорую помощь. Обычно выясняется, что у меня желудочно-кишечные колики. Есть ли точные симптомы острого аппендицита, чтобы не дергать зря медиков?

В. М. Кобзева, Казахстан

Чаще всего острый аппендицит проявляется именно болями в области желудка, поэтому его можно спутать с обычными коликами. Но уже через пару часов боль перемещается в нижнюю часть живота и усиливается. Может чуть повыситься температура, начаться понос. Через сутки после начала приступа развивается перитонит, поэтому появляется сухость во рту, общая слабость и недомогание, сильные боли. Скорую нужно вызывать уже на том этапе, когда боль опускается вниз живота. Тогда можно избежать серьезных осложнений. Кстати, если желудочные колики бывают часто, проконсультируйтесь у гастроэнтеролога.

■ ПРИ ЗАПОРАХ ЕШЬТЕ В СЫРОМ ВИДЕ ЛИСТЬЯ РЕВЕНЯ С ЧЕРЕНКАМИ ИЛИ ПЕЙТЕ КОМПОТ ИЗ НЕГО.

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ И КОЛИТАХ СЪЕДАЙТЕ В ДЕНЬ ОКОЛО 50 Г СЫРОГО ЛУКА.

Когда начинается старость

ЧЕМ РАНЬШЕ ЧЕЛОВЕК НАЧНЕТ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ СТАРЕНИЮ, ТЕМ ЛУЧШЕ. ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ГЕРОНТОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК И. Н. АНИСИМОВ.

— Старость подкрадывается незаметно?

— Да, хотя критические точки есть. Считается, что у женщин старение начинается, когда наступает менопауза. Организм выполнил свою репродуктивную функцию, природе уже не нужен и поэтому выбраковывается. Первые признаки: человек больше устает, хуже переносит нагрузки, снижается работоспособность. Но все индивидуально...

— Правда, что некоторые люди стареют преждевременно?

— Чаще всего это происходит из-за безразличного отношения к себе. В России много 25-, 30-, 35-летних «старичков» — по паспорту еще вполне юных, но по биологическому возрасту уже дряхлых. Причин много: злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочный образ жизни и, как следствие, депрессия.

— В каком возрасте надо начинать задумываться о своем здоровье?

— Лет с тридцати. И вообще — чем раньше, тем лучше. Разумеется, до 100 лет доживет не каждый, но главное — не сколько жить, а как.

— Говорят, что у человека внутри тикают биологические часы. У каждого со своей скоростью. От них и зависит скорость старения организма...

— У каждого человека и у каждого поколения свой биологический возраст. Иногда он значительно отличается от календарного.

— Как узнать свой биологический возраст?

— Для определения биологического возраста используются специальные геронтологические методики — их около сорока. Например, тесты на силу сжатия кисти, артериальное давление, вес тела, уровень глюкозы после нагрузки, остроту зрения и слуха, толщину морщин и других складок кожи, работоспособность, физическую выносливость (способны ли вы пробежать дистанцию по бегущей дорожке, проехать на велотренажере, проплыть в бассейне).

— А если человек выяснит, что его биологические часы опережают возраст, как быть?

— Долголетие — это судьба. Под судьбой понимается генетика, которая предопределяет, правда, только 35% продолжительности жизни. Гены переходят от предков, а остальное зависит от влияния окружающей среды и самого человека. Например, многие пожилые люди живут активно исключительно на силе воли. Это помогает им сохранять бодрость тела и духа в любом возрасте. Вы никогда не задумывались, почему одни, смирившись со старостью и болезнями, рано уходят? Другие же продолжают бороться за качество своей жизни и живут долго. Потому что внутреннее ощущение молодости и оптимизм не дают человеку раньше срока уйти из жизни.

Как там, у них?

В ЯПОНИИ

Начинают первые в мире испытания новой лучевой терапии с использованием ускорителя частиц. Он должен убивать клетки рака, бомбардируя их нейтронами. Этот метод лучевой терапии разрушает только клетки рака, не нанося вреда здоровым клеткам и не вызывая побочных эффектов. Он поможет пациентам с опухолями головного мозга. Ученые надеются закончить испытания в течение трех лет.

В БРИТАНИИ

Здесь ученые нашли способ ранней диагностики рака поджелудочной железы по анализу мочи. По статистике, около 80% случаев этого заболевания обнаруживается уже в запущенной стадии, когда невозможно удалить опухоль. Выживаемость при панкреатическом раке самая низкая по сравнению с опухолями другой локализации. Поэтому ученые всего мира искали способ выявления рака поджелудочной железы. И вот наконец-то! В биохимическом анализе мочи обнаружено около 1500 различных белков. По трем из них можно в 90% случаев диагностировать рак поджелудочной железы.

В НОРВЕГИИ

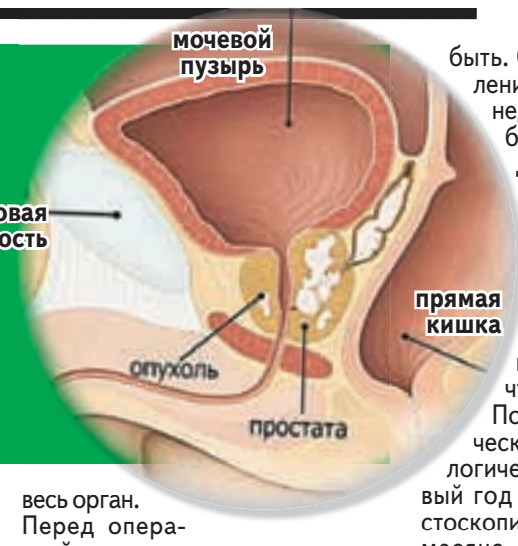
Ученые нашли способ остановить рак желудка при помощи ботокса. Его инъекции дешевы и менее токсичны по сравнению с химиотерапией. Блокирование нервных сигналов ботоксом делает раковые клетки более уязвимыми и более восприимчивыми к химиотерапии. Ученые надеются разработать препараты, которые будут останавливать и рост других опухолей, например рака простаты. А пока идут первые испытания с участием пациентов с раком желудка.

В БЕЛОРУССИИ

Разработали уникальную вакцину против лимфомы. Ее уже получили три взрослых человека. Также идет работа над вакциной против нейробластомы. Вакцина готовится персонально для каждого человека на основе материала, взятого из раковой опухоли. Вводят ее во время первой ремиссии. Вакцина должна предотвратить возвращение заболевания. Так как на изготовление вакцины уходит до 4 месяцев, забор материала важно делать на стадии постановки диагноза, говорят ученые. После чего раковые клетки замораживаются, выделяются ДНК и материал вакцины. Что касается вакцины от нейробластомы, то работа только началась.

Рак мочевого пузыря

Диагностировать его трудно. Единственный ранний симптом — затрудненное мочеиспускание. Его, как правило, воспринимают как цистит. Поэтому лечение такого недуга начинается поздно. Как распознать заболевание? Об этом рассказывает онколог-уролог Зураб Захарович Касаткин.



— Говорят, рак мочевого пузыря вызывают искусственные анилиновые красители и другие канцерогены. Поэтому им чаще болеют работники типографий, химической, текстильной и кожевенной промышленности…

— Анилиновые красители пагубно действуют на почки и на всю мочевыделительную систему. Но это не единственная причина. Ведущую роль играет наследственность. Если в семье кто-то страдал онкологическими заболеваниями почек, печени, половых органов, это повышает риск возникновения заболевания. Однако, чтобы плохая наследственность проявилась, нужны сопутствующие факторы: хронические инфекции мочеполовой системы, сильные травмы и ушибы, увлечение спиртным. Кстати, о курении. Чаще всего заядлые курильщики сталкиваются с раком мочевого пузыря. Всасываясь в кровь, никотин попадает в мочу, вызывая постоянное раздражение слизистой мочевого пузыря. Чем больше количество сигарет, выкуриваемых за день, тем выше риск заболевания.

— Как заподозрить возникновение рака мочевого пузыря?

— Рак мочевого пузыря люди путают с циститом — воспалением мочевого пузыря. Симптомы одинаковые: частое и болезненное мочеиспускание, жжение, ощущение переполненности мочевого пузыря. Но при этом нет признаков инфицирования мочи, свойственных для цистита лихорадки и повышения температуры, сыпи в области паха. Другой тревожный звоночек — кровь в моче. При сокращении мочевого пузыря опухоль травмируется и кровоточит. Если вы заметили окрашивание мочи в розовый цвет или небольшие сгустки крови в моче, немедленно обратитесь к врачу! Иногда сгустки крови забивают мочеиспускательный канал, при этом человек хочет и не может нормально сходить в туалет — моча подтекает тонкой струйкой. Это еще один важный признак, который должен заставить бить тревогу! По мере роста опухоли появляются боль в области крестца и промежности. При прорастании опухоли в устья мочеточников начинает беспокоить боль и в области почек. Это еще не значит, что у вас рак! Причиной могут быть заболевания почек (пиелонефрит), мочекаменная болезнь, инфекции мочевыводящих путей, травмы мочевого пузыря. Поэтому скорее обратитесь к урологу.

— Какие методы диагностики безошибочно определяют злокачественную болезнь?

— При подозрении на рак мочевого пузыря проводят стандартное исследование крови и мочи. Обязательно бактериологическое исследование мочи, чтобы исключить инфекцию мочевыводящих путей. С помощью цистоскопа исследуют стенки мочевого пузыря и, если необходимо, берут кусочек на гистологию. Обязательным является УЗИ почек, мочевого пузыря и органов брюшной полости, а также рентген мочевого пузыря и почек. Если диагноз подтвердится, врач назначит компьютерную магнитно-резонансную томографию для уточнения стадии и типа опухоли, а также наличия метастазов в других органах.

— Лечение многих злокачественных новообразований часто проводится хирургическим путем, а что в случае с мочевым пузырем? Неужели его тоже могут удалить?

— Даже на ранней стадии заболевания можно проводить операцию. Это самый результативный метод. Что касается рака мочевого пузыря, то более современным методом лечения является трансуретральная электрорезекция. Основная задача — полностью удалить опухоль, сохранив функцию мочевого пузыря. В ходе операции эндоскопический инструмент резектоскоп вводится через мочеиспускательный канал в полость мочевого пузыря, и при помощи подвижного петлевидного электрода опухоль срезается до здоровых тканей. Но если опухоль большая, поражена жировая клетчатка органа, приходится удалять часть пузыря или весь орган.

Перед операцией проводится лучевая терапия. Она способствует уменьшению опухоли и ликвидации воспаления. Традиционной является химиотерапия. Нередко применяются все три метода.

— Если удален мочевой пузырь полностью, как жить в этом случае?

— Во время операции врач из отрезка кишки формирует новый проток, по которому моча выводится через брюшную стенку в мочеприемник. Конечно, человеку нужно время, чтобы привыкнуть к этому. Современные мочеприемники имеют плоскую форму, не распространяют запах, незаметны под одеждой. Можно есть привычную пищу, пить любимые напитки. Но большое количество жидкости требует более частого опорожнения мочеточника. А вот о спиртном лучше забыть. Оно провоцирует воспаление, сгущает кровь — это недопустимо в период реабилитации, да и в последующей жизни.

— А если мочевой пузырь сохранен, может ли рак возвратиться?

— К сожалению, когда речь идет об онкологических опухолях, нельзя гарантировать, что рецидива не случится. Поэтому важно систематическое наблюдение с цистологическим контролем. В первый год после заболевания цистоскопию проводят каждые три месяца, в течение следующих трех лет — 2 раза в год, затем ежегодно. Хочу подчеркнуть: раннее обращение к специалистам дает наилучший результат в лечении любого рака. Хотя сегодня и на запущенных стадиях есть шанс победить болезнь, главное — бороться.

— Какие советы вы можете дать людям, столкнувшимся с таким диагнозом?

— Полюбить жизнь! Это значит побороть обиды, выкинуть их из сердца, простить и забыть. Помириться с теми, с кем давно хотели наладить отношения, увидеться с теми, с кем душа отдыхает, поделиться переживаниями, не держать в себе страхи. И еще найти отдушину: работа, семья, хобби или все вместе, главное — видеть в жизни интерес и получать от нее удовольствие.

У МУЖЧИН РАК МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ВСТРЕЧАЕТСЯ В 4 РАЗА ЧАЩЕ. ЭТО СВЯЗАНО С АНАТОМИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ.

Ищем причину

Сам себе диагност

Легко образуются синяки

Такое бывает при хрупких сосудах и при пониженной свертываемости крови. Эта особенность может говорить о наличии серьезных недугов — гемофилии, болезни Виллебранда, красной волчанке, а также циррозе печени и лейкозе. Но чаще намекает на дефицит калия, витамина С, B_{12} и фолиевой кислоты. Их несложно купить в аптеке. Еще одна возможная причина появления синяков — хронические инфекции, из-за которых в крови и тканях скапливаются токсины. К легкому образованию синяков также приводит избыточный прием аспирина и препаратов для разжижения крови и улучшения мозгового кровообращения. Надо уменьшить дозу или принимать их через день.

Синеют губы

Считается, что это признак сердечных заболеваний. Не помешает сделать ЭКГ и УЗИ сердца. Но чаще синие губы указывают на малокровие, низкое кровяное давление и склонность к обморокам. Уточните, сдав кровь на гемоглобин. Если этот показатель снижен, ешьте больше красного мяса, печени, гречки и зеленых яблок. При низком кровяном давлении пейте крепкий чай с добавками женьшеня и элеутерококка.

Начал уменьшаться рост

И у женщин, и у мужчин это говорит об уменьшении плотности костей и развитии остеопороза. Состояние грозит переломами, поэтому будьте осторожны. Выполните исследование под названием костная денситометрия и после консультации с врачом начните прием специальных препаратов. Без врача можно принимать кальций и витамин D_3 с пищей и в виде биодобавок.

Чтобы лучше слышать

ОЧЕНЬ полезно для улучшения слуха каждый день съедать четверть лимона с кожурой и выпивать натощак 1 ст. ложку оливкового масла.

СОБРАННЫЕ осенью, очищенные от земли и промытые корни малины мелко нарежьте. Залейте 2-3 ст. ложки сырья 1 л кипятка и настаивайте 12 часов. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца.

В ТЕЧЕНИЕ следующего месяца хорошо бы ежедневно съедать кусочек корня солодки голой величиной с грецкий орех, а также несколько лесных орешков (фундука) и 1 чайн. ложку порошка из морской капусты.

ОТ ТУГОУХОСТИ рекомендуется ежедневно съедать четвертинку лимона вместе с кожурой, которую нужно смазать медом. Обычно уже через неделю слух заметно улучшается.

РОССИЙСКИЕ ЖЕНЩИНЫ САМЫЕ КРАСИВЫЕ, КОГДА СПЯТ, И САМЫЕ СТРАШНЫЕ В ГНЕВЕ.

Сам себе доктор

● **Для сохранения душевного равновесия** и укрепления нервной системы полезно в течение дня пить яблочный настой. Тонко нарежьте яблоко, не очищая кожуры, залейте кипятком и оставьте в закрытой посуде. Через 2 часа витаминный напиток готов.

● **При болезни Рейно** смешайте свежий сок репчатого лука с медом (1:1). Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды (можно и во время еды). Курс лечения — 3 недели. Луково-медовое средство можно принимать 2 месяца, затем сделать перерыв на месяц и вновь принимать смесь.

● **Болит пятка?** От пяточной шпоры разогрейте огуречный рассол с солью (1 ст. ложка соли без верха на 1 л рассола). В рассоле парьте ноги перед сном. Не смывая, наденьте носки и ложитесь спать. Курс — 5-7 дней. Рассол можно использовать несколько раз, храните в холодильнике.

На приёме у сурдолога

Какой слуховой аппарат лучше?

После выхода на пенсию у мужа ухудшился слух. Теперь ему нужен слуховой аппарат. Хотелось бы узнать, какая модель лучше?

И. Н. Ионова, Кировская обл.

Выбор слухового аппарата должен проводиться после диагностических исследований с учетом физиологических особенностей и формы тугоухости, возраста пациента, его образа жизни. Современных слуховых аппаратов много, и они разные, — от простейшего и недорогого до сложнейшего «компьютера в ухе». В основном они сходны по своей конструкции и являются электроакустическими устройствами, но одни — заушные — фиксируются за ухом, а другие — внутриушные, то есть располагаются прямо в ушном канале.

Заушный аппарат состоит из пластикового корпуса, вмещающего электронику, и ушного вкладыша, через который усиленный и преобразованный звук достигает барабанной перепонки. Такой аппарат надежен, прост в употреблении. У внутриушного слухового аппарата иные преимущества. Он совершенно незаметен, так как полностью размещается в слуховом проходе. Все электронные компоненты находятся в миниатюрном корпусе аппарата, который изготавливается в соответствии с анатомическим строением уха человека. Но такой аппарат подходит не каждому по ряду причин. Во-первых, если имеется тяжелая степень потери слуха, для компенсации которой мощности такого аппарата уже недостаточно. Во-вторых, из-за индивидуальных особенностей строения слухового прохода.

Кровь из носа

Остановить кровь из носа несложно, соблюдая некоторые правила и действуя в такой последовательности.

■ Не поддавайтесь панике, постарайтесь успокоиться. Когда человек волнуется, сердце бьется быстрее, и потеря крови увеличивается. Сядьте и слегка наклоните голову вперед.

■ Постарайтесь сделать все, чтобы было комфортно дышать: расстегните воротник, ослабьте одежду, откройте окно.

■ Дышите как можно глубже. Вдыхайте воздух носом и выдыхайте ртом. Это повысит свертываемость крови.

■ Если кровь долго не останавливается, положите на переносицу пузырь со льдом или смоченное в холодной воде полотенце, а на ноги — грелку. Это сузит сосуды носа, расширит сосуды в ногах, благодаря чему произойдет отток крови от головы.

■ Пальцами сдавите крылья носа и держите руки в таком положении несколько минут. Можно ввести в ноздрю шарик стерильной ваты, смоченной 3%-ным раствором перекиси водорода — им вы прижмете кровоточащий сосуд.

■ Если несмотря на все меры остановить кровь не удается, вызывайте скорую помощь. Даже незначительные, на первый взгляд, потери крови иногда грозят анемией, головокружением и обмороками.

У сестры серьёзные проблемы со слухом...

Она мечтает о покупке цифрового слухового аппарата. Стоят они дорого, а много ли у них преимуществ?

П. Е. Иванова, Каменск-Уральский

Да, у них действительно много преимуществ. Такие модели способны отличать речь человека от посторонних шумов (например, от шума работающего вентилятора или машины) и даже выделять голос нужного собеседника. Таким аппаратам удается не только передавать звук, но и определять его источник. Фокусировка микрофона на источник звука происходит автоматически. Это позволяет улучшать качество восприятия.

Важно и то, что такие слуховые приборы устойчивы к воздействию электромагнитных полей. Это позволяет человеку пользоваться компьютерами и мобильными телефонами. Кроме того, цифровые модели имеют такие маленькие размеры, что почти незаметны для окружающих. Чтобы цифровой слуховой аппарат прослужил дольше, не оставляйте его вблизи нагревательных приборов или в ванной.

В. Г. Рачков, сурдолог, врач II категории

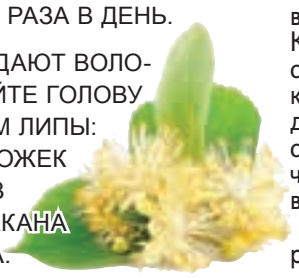
Умные мысли

■ КАК МНОГО ЧЕЛОВЕКУ НАДО, КОГДА У НЕГО ВСЕ ЕСТЬ!

■ ЖИЗНЬ ПОДОБНА УНИВЕРМАГУ: В НЕЙ ЕСТЬ ВСЕ, КРОМЕ ТОГО, ЧТО ИЩЕШЬ.

■ ВРЕМЯ ВСЕ РАССТАВИТ ПО МЕСТАМ. ЖДАТЬ ТОЛЬКО ДОЛГО...

■ НАСТОЙ ТРАВЫ ФИАЛКИ ТРЕХЦВЕТНОЙ ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ ГАСТРИТЕ. НА 1/2 СТАКАНА ВОДЫ БЕРУТ ЩЕПОТКУ ТРАВЫ, НАСТАИВАЮТ 4-8 ЧАСОВ, ПРИНИМАЮТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.



■ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ? МОЙТЕ ГОЛОВУ НАСТОЕМ ЛИПЫ: 4-5 СТ. ЛОЖЕК ЦВЕТКОВ НА 2 СТАКАНА КИПЯТКА.

Имена и судьбы — *Чем болели великие люди*

Хирург спас голос Карузо

ЭТОТ КОРОЛЬ СРЕДИ ПЕВЦОВ ПРОСЛАВИЛСЯ НЕ ТОЛЬКО ГОЛОСОМ БЕЛЬКАНТО, НО И СВОИМ СКАНДАЛЬНЫМ ХАРАКТЕРОМ.

Его магически притягивали к себе не только ноты, разные мелодии, но и... всякого рода судебные тяжбы. Подобно маньяку, Карузо был одержим созданием нервотрепок себе и людям, с которыми пересекался в жизни. В начале 1910-х годов певец не захотел тихо и по-мирному решить свои дела с некой миланской девицей. Та привлекла его к суду из-за того, что Карузо, пообещав жениться, не сдержал своего слова. Спустя некоторое время сам Энрико возбудил судебное дело против другой своей возлюбленной Ады за то, что та обвиняла артиста в краже важного письма.

Но все это были лишь судебные репетиции к другому процессу, о котором говорила вся Европа. В 1913 году в миланский суд поступил иск против профессора медицины Фемистокла Делла Бедова. Все началось с того, что в начале 1912 года у Карузо была замечена серьезная опухоль в горле. Тенору пришлось обратиться к специалисту за консультацией. Врач посоветовал ему прооперироваться и удалить причину беспокойства.

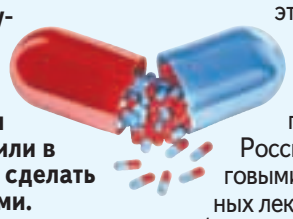
Операция прошла успешно. Через короткое время Карузо мог петь не хуже прежнего. Голос возродился в полном объеме всего диапазона. И медик, и пациент были очень довольны итогами операции. Но тут профессор совершил оплошность. Устав отбиваться от журналистов, Бедов поместил в газете статью с описанием болезни Карузо. Певец счел это оскорблением и обратился в суд за компенсацией морального ущерба. Он не стал мелочиться, поскольку привык неплохо зарабатывать. Его иск составил один миллион лир. Однако суд, вникнув в суть дела, отказал тенору в этом иске, не найдя в газетной информации обнародования медицинских тайн. Ведь хирург писал о том, что и так было всем известно. Он не унижал пациента, не умалял достоинств голосовых органов Карузо. Более того, медицинская удача вызывала лишь восхищение у публики.

Проигравшему в суде Карузо пришлось смириться. Поклонники же его певческого таланта осудили кумира за неблагодарность своему спасителю. С тех пор на концертах звучали аплодисменты, которые народ адресовывал не только певцу, но и врачу, благодаря которому звучал удивительный голос.

Думай, думай

Если лечишь суставы, станешь бесплодным?

Препараты с ибупрофеном, который, как правило, входит в состав лекарств для лечения суставов, заподозрили в том, что они могут сделать мужчин бесплодными.



Группа ученых из Дании и Франции обнаружила гормональные сдвиги у мужчин, принимающих такие лекарства. Яички начинают вырабатывать мало мужских гормонов и, как следствие, — бесплодие и импотенция, а также отсутствие драйва — жизненной энергии. Вот такая неприятная история вырисовывается в связи с ибупрофеном. Разумеется, речь идет не об одной таблетке этого лекарства. Как правило, препараты, в состав которых входит ибупрофен, принимают долго, например, при лечении артрозов, артритов, остеохондроза и других хронических заболеваний суставов. В этом случае побочные эффекты лекарства вполне реальны.

Препараты ибупрофена продают в России под разными торговыми названиями и в разных лекарственных формах. Их больше 180. Поэтому обращайте внимание на активные компоненты, входящие в состав лекарства. Прочитайте всю информацию о лекарстве, прежде чем начать его принимать.

КАКТУС СОБИРАЕТ НЕГАТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ. ОСОБЕННО ТОГДА, КОГДА НА НЕГО НЕОЖИДАННО СЯДЕШЬ...

Знаете ли вы, что...

Устанавливаемые гинекологами контрацептивные спирали из современных материалов примерно на треть понижают риск рака шейки матки. Причина, по мнению исследователей, в том, что инородный предмет в матке стимулирует иммунный ответ, что помогает бороться с вирусом папилломы человека (ВПЧ), вызывающим опасную болезнь. Сегодня есть прививки против онкогенных штаммов ВПЧ. Но они полезны только для девочек, еще не начавших половую жизнь и не встретившихся с вирусом. Пока речь не идет о спиралях как средстве профилактики рака шейки матки. Но то, что их эффект не ограничивается противозачаточным, доказано.

Намотай на ус

ЭНДОМЕТРИОЗ НАПРЯМУЮ СВЯЗАН С ОНКОЛОГИЕЙ

С этим заболеванием сталкивается каждая десятая женщина. Речь идет о разрастании эндометрия, который выходит за пределы матки. На этом фоне возникает сильная боль в области малого таза, нарушение работы кишечника и мочевого пузыря. Иногда болезнь становится причиной бесплодия. Недавно ученые из Канады выявили, что в доброкачественных тканях, пораженных эндометриозом, присутствуют гены, напрямую связанные с онкологией. Вывод: агрессивно развивающийся эндометриоз требует скорейшего и интенсивного лечения.

ТАКАЯ ЗАГАДОЧНАЯ ПРОСТАТА

Многие онкологи отказываются назначать своим пациентам ПСА-тест, так как он не выявляет рак предстательной железы. Концентрация простатического специфического антигена (ПСА) может повышаться совсем по другим причинам, и не всегда тому виной рак. На уровень биомаркера может влиять, например, любое воспалительное заболевание. Лишь у 25% мужчин, наличие опухоли у которых подтверждено с помощью биопсии, был повышен ПСА. Кроме того, этот анализ не позволяет определить, агрессивна ли опухоль. Исследователи пытаются разработать более совершенный анализ, который действительно можно использовать в диагностике.

От импотенции

■ ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ ЧАБРЕЦА СТАКАНОМ КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ. ПЕЙТЕ 6 РАЗ В СУТКИ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ШИШЕК ХМЕЛЯ 0,5 Л КИПЯТКА,ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Для тех, кто курит — **Авторитеты дают советы**

Как предохраняться?

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ НЕ ТОЛЬКО ЖЕНСКИМ ОРГАНАМ, МАТКЕ, ЯИЧНИКАМ, ОНО ОСОБЕННО ВРЕДНО ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

У курящих женщин в 5 раз выше риск инфаркта и в 2 раза — риск инсульта. Эта угроза становится еще реальнее на фоне приема некоторых противозачаточных средств. О каких из них надо знать больше?

Контрацептивы с эстрогенами не подходят!

Сами по себе эти препараты безопасны для здоровья. Но ситуация меняется, если женщине больше 35 лет и она — любительница никотина. В таком случае увеличивается вероятность возникновения тромбов, что может привести к атеросклерозу, инфаркту и инсульту. Так что если женщина старше 35 лет выкуривает больше 15 сигарет в день, методы контрацепции, содержащие эстроген (оральные контрацептивы, пластыри, инъекции и вагинальные кольца), ей противопоказаны.

А вот это можно попробовать

Женщинам после 35 лет подойдут оральные контрацептивы, содержащие прогестерон, их принимают ежедневно в одно и то же время.

Внутриматочная спираль, в том числе гормональная, тоже годится. Некоторые женщины с опаской относятся к спиралям. Боятся обильных менструальных кровотечений, воспалений, выпадения или врастания спирали. Эти опасения оправданы лишь отчасти. Например, металлические спирали действительно создают риски для развития анемии из-за обильных кровотечений. Но внутриматочные системы нового поколения — гормональные — назначаются в том числе и для того, чтобы сдерживать обильные менструальные выделения. Они не вызывают головную боль, не повышают давления, практически не влияют на либидо и могут использоваться во время кормления грудью. Единственное — в первые месяцы после установки иногда бывают мажущие кровянистые выделения. Так организм адаптируется к спирали.

Противозачаточные импланты с гормоном — еще одно средство из серии «контрацепция без забот», которое защищает от беременности до трех лет и подходит курящим. Импланты вводятся под кожу внутренней поверхности плеча. Вначале возможна прибавка веса, головные боли, болезненность молочных желез. Потом они обычно исчезают.

Болезненные менструации? За 2-3 дня до их начала делайте йодную сетку на низ живота — и забудете об обезболивающих лекарствах.

Как понять, что гинеколог хороший

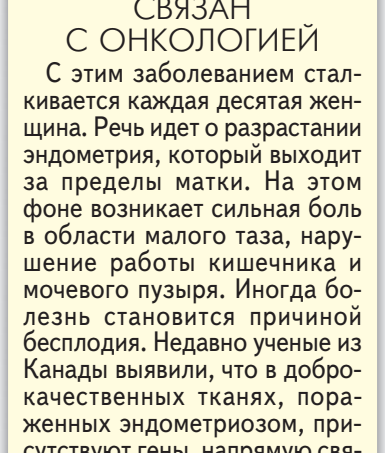
Подбирать контрацептивы должен только врач! Нельзя покупать их по совету подруги или фармацевта в аптеке. Но кое-что надо знать и о враче. Квалифицированный специалист обязательно уточнит ваш возраст и количество беременностей (родов, выкидышей, абортов). Задаст вопросы о характере месячных, о наличии хронических заболеваний, об образе жизни и вредных привычках. И скажет, что, возможно, средство, которое он сейчас назначит, не подойдет. И что подходящее вы будете подбирать вместе, пока не остановитесь на том, которое полностью вас удовлетворит и не станет беспокоить.

В. Е. Малышко, гинеколог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ГИБЕЛЬ ЯЙЦЕКЛЕТОК И УВЕЛИЧИВАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ НАСТУПЛЕНИЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ МЕНОПАУЗЫ.

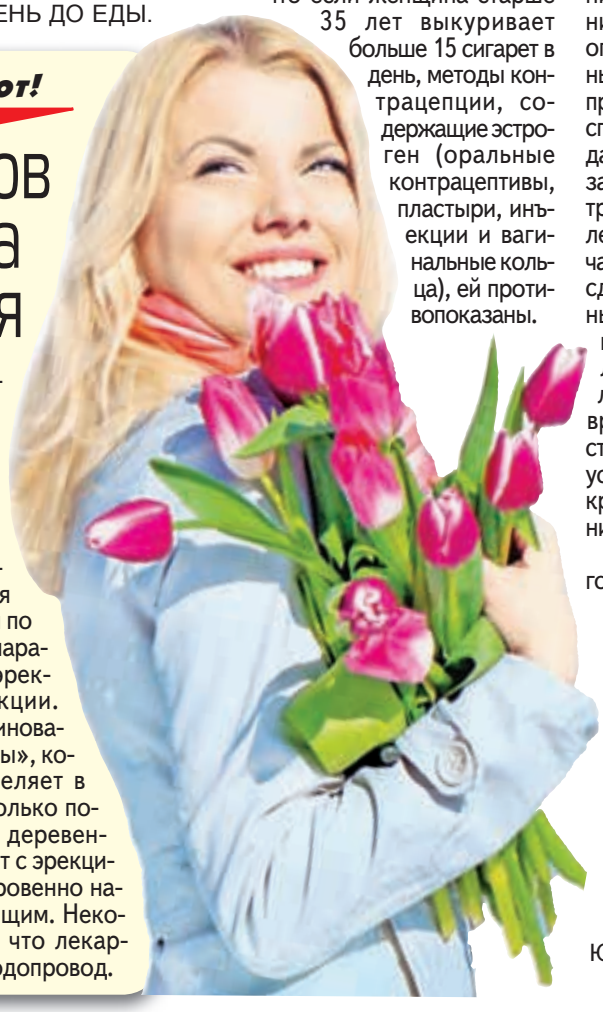
■ 42% КУРИЛЬЩИЦ СТРАДАЮТ БЕСПЛОДИЕМ. СРЕДИ НЕКУРЯЩИХ ТАКИХ ВСЕГО 4%.



Ёшкин кот!

Мужиков одолела эрекция

Мужская половина населения ирландской деревни Рингаскидди испытывает непрекращающуюся эрекцию. И все потому, что деревня находится рядом с фабрикой по производству препаратов для лечения эректильной дисфункции. Есть мнение, что виноваты «любовные пары», которые завод выделяет в атмосферу. Как только подует ветер, даже деревенские собаки гуляют с эрекцией. Ирландцы откровенно напуганы происходящим. Некоторые убеждены, что лекарства попадают в водопровод.



Неужели секс полезен для сердечников?

Недавно мне сказали, что секс вроде бы полезен для сердечников. Неужели это правда? Ведь сердечникам вредно волноваться.

Н. Аверьянов, Московская обл.

Всем людям с больным сердцем, даже тем, кто перенес инфаркт, филиппинские кардиологи настоятельно рекомендуют заниматься сексом. Они считают: да, именно секс, обычный и радостный, поможет сердечникам привести в норму свой организм. А вот заводить долгосрочные любовные романы кардиологи не советуют. Секс нужен для мозга и сердца как всплеск гормонов радости и удовольствия. Страсти, нервные переживания и любовное томление навредят человеку с больным сердцем. «Если у пациента достаточно сил для того, чтобы ходить, он запросто может спать с женщиной», — утверждают кардиологи.

И. П. Сычев, врач-андролог

Медосмотр перед школой

Полное медицинское обследование ребенка перед школой — обязательная процедура. Результаты ее заносятся в карточку, на основании которой формируется школьный режим ученика.

НА ПРИЕМЕ У ПЕДИАТРА

Первым специалистом, которого обязан посетить ребенок, является участковый педиатр. Врач зафиксирует рост, вес, давление, проверит наличие прививок, выдаст направления на анализы и посещение узких специалистов, напишет заключение по результатам медосмотра. Ребенок обязан сдать общий анализ крови и на уровень глюкозы, общий анализ мочи, анализ кала на яйца глистов и соскоб на энтеробиоз, пройти ЭКГ, УЗИ брюшной полости, щитовидной железы, органов малого таза и сердца.

Папы определяют, насколько подрос малыш, с помощью линейки, а мамы — с помощью весов.

УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Хирург обследует на наличие опухолей, паховых и пупочных грыж.

Офтальмолог определяет остроту зрения ребенка и фиксирует возможные патологии. Дает рекомендации по оптимальному расстоянию от парты до доски с учетом зрительных особенностей школьника.

Ортопед выявит нарушения осанки и проблемы с опорно-двигательным аппаратом: плоскостопие, искривление позвоночника...

Невролог исследует особенности нервной системы, проверит рефлексы, координацию, тонус мышц и психомоторные навыки по его реакции на внешние раздражители.

Отоларинголог определит склонность к заболеваниям уха, горла и носа, проверит слух.

Стоматолог проконтролирует правильность формирования прикуса и подъязычной связки, общее состояние зубов.

По итогам обследования у узких специалистов педиатр может назначить дополнительные обследования у психолога, кардиолога, логопеда, эндокринолога.

ДЕВОЧКИ — К ГИНЕКОЛОГУ

Медосмотр у этого специалиста носит больше профилактический характер. Страхи родителей, что маленьких девочек смотрят как взрослых женщин, беспочвенны. Во время медкомиссии бывает только наружный осмотр. А вот пропущенная патология позже может обернуться серьезной проблемой.

Нередко у девочек-дошкольниц бывает вульвит, воспаление наружных половых органов. Ошибочно думать, что это касается взрослых женщин. На самом деле такая проблема беспокоит именно девочек от года до 10 лет. Также встречается вагинит, воспаление влагалища. Еще одна распространенная проблема на сегодня — синехии, сращение малых половых губ. Задача врача — убедиться в правильном развитии ребенка. А если обнаружится проблема, ее решать.

МАЛЬЧИКИ — К УРОЛОГУ

Есть три основные урологические проблемы у мальчиков, которые достаточно легко исправляются в детском возрасте. Первая — варикоцеле, или варикозное расширение вен яичка — распространенная причина мужского бесплодия. К 5-6 годам варикоцеле уже обнаруживается при осмотре. Операция, проведенная в детстве, менее травматична, чем во взрослом возрасте.

Вторая проблема — крипторхизм, неопущение яичка. Внешне это заболевание может никак не проявляться. Если яичко не опустилось в мошонку, его либо опускают хирургически, либо удаляют.

Третья проблема — фимоз, сужение крайней плоти. Чаще всего при этой патологии делают обрезание.

ЧТО СПРАШИВАЕТ ПСИХИАТР

В осмотр ребенка дошкольного возраста входят психометрическая диагностика интеллектуального развития (IQ по тесту Векслера), определение эмоционального состояния (тест Люшера), особенностей детско-родительских отношений. Это позволяет обнаружить задержки развития психических функций (речевой, двигательной, когнитивной, эмоциональной), выявить уязвимые стороны ребенка. Зная это, можно выбрать максимально подходящую малышу систему обучения. Тогда первый школьный год не будет таким сложным и сбережет нервы всех членов семьи первоклассника, включая его самого.

Е. Е. Загорулько, врач-педиатр

Знаете ли вы, что...

Чем больше у ребенка разных игрушек, тем хуже. Психологи пришли к парадоксальному выводу: большое количество игрушек мешает развитию ребенка. Когда у малышей всего 4-5 игрушек, они проявляют фантазию и находчивость, играют с каждой игрушкой в два раза дольше, придумывают для них новые роли. Это помогает детям лучше развиваться творчески. По мнению ученых, малыши не могут сконцентрироваться, когда вокруг много отвлекающих факторов, в том числе игрушек. Кроме того, большое количество игрушек обесценивает их в глазах ребенка. Надо убирать большую часть из поля зрения детей, а также чередовать их.

Тяжёлый случай

Ребёнок проглотил голову пупса

Тюменские врачи достали из горла ребенка голову куклы.

Специалистам эндоскопического отделения пришлось спасать жизнь маленького ребенка, проглотившего голову пупса. Довольно крупная, 5 см в диаметре, деталь игрушки полностью перекрыла просвет пищевода у входа в желудок. С помощью специальных гибких щипцов и петли достать голову не получалось. Работа осложнялась тем, что вес игрушки увеличивался из-за скопившейся в полости изделия жидкости. Дело шло к проведению открытой операции. Но врачи решили попробовать извлечь игрушку с помощью вакуумного аспиратора. Через гастроскоп завели аппарат в полость головы пупса и удалили скопившуюся там жидкость. Затем по принципу пылесоса в несколько этапов подтянули деталь к глотке и достали ее жесткими щипцами. Ребенок все это время находился под наркозом. После пробуждения его беспокоило только першение в горле.

P. S. Врачам каждый день приходится доставать из горла, желудка и бронхов маленьких пациентов монеты и бусины, но с таким большим инородным телом они столкнулись впервые. Чаще всего дети глотают монеты, мелкие игрушки и их фрагменты, бусины, колечки, иголки, булавки. Реже встречаются флешки, колпачки от ручек и фломастеров, шурупы и гвозди.

■ ДЛЯ РЕБЕНКА С МОЛОТКОМ ВСЕ ЕГО ОКРУЖАЮЩИЕ — ГВОЗДИ.

■ РЕБЕНОК — ЕДИНСТВЕННАЯ ВЕЩЬ В ДОМЕ, КОТОРУЮ ПРИХОДИТСЯ СТИРАТЬ ВРУЧНУЮ.

Если вы лечите насморк «морской» водой...

Выбирайте солевой спрей АкваМастер от компании Эвалар, который сэкономит ваш семейный бюджет.

Выбирая АкваМастер, вы получите два в одном — спрей для лечения насморка и удобный прибор для промывания носа.

В отличие от обычных спреев, АкваМастер имеет съемную насадку-распылитель, что позволяет использовать его многократно, заново заполняя свежим раствором морской соли, прилагаемой в подарок — 10 пакетиков. Показания: риниты, гаймориты, ОРВИ и грипп, аденоиды[2]. Взрослым и детям с 1 года.

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru При отсутствии товара в аптеках, за дополнительной информацией обращайтесь: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Эвалар

В 10 раз выгоднее![1]

По сравнению с лекарственным средством АкваМастер, без подарка [2]В комплексной терапии. Совместно с изделием медицинского назначения АкваМастер. Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за 2017 год). Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

КАЖДАЯ МЕЧТА ИМЕЕТ ПРАВО НА ПОЛЕТ, НО МЯГКАЯ ПОСАДКА НЕ ГАРАНТИРОВАНА.

КОЖА ПОД КОЛЕНЯМИ ШЕЛУШИТСЯ МЕЛКОЙ ПЫЛЬЮ

У меня на ногах, под коленями, очень сухая кожа, причем в любое время года. Еще шелушится мелкой пылью. Выглядит это непривлекательно, как у старого человека. Никакие крема и масла не помогают. Недавно услышала, что такое бывает при проблемах с щитовидкой. Отзовитесь, пожалуйста, те, у кого были такие проблемы. Как справлялись? И действительно ли дело в щитовидке?

Гуля, Татарстан

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В ПЛЕЧЕ?

Полгода назад у меня начало болеть плечо, но я не придал этому значения. Через 2 недели уже не мог тренироваться (дважды в неделю хожу в тренажерный зал для поддержания формы). Решил сделать перерыв в тренировках на 3 месяца. Сходил к врачу, он прописал уколы диклофенака и витамины группы В. Боль уменьшилась, но полностью от нее не избавился. Боль не резкая, а ноющая, нарастающая. Болит именно плечо, потом отдает в локоть. Принимаю витамины, мумие, делаю массаж, использую обезболивающие мази. Кто сталкивался с такой проблемой, отзовитесь! Может, есть какие-то упражнения?

И. Косов, Мурманск

МУЖ КАЖДЫЙ ДЕНЬ УПОТРЕБЛЯЕТ КУРИТЕЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ

Стыдно делиться таким с близкими, поэтому и решила написать в «Айболит». Мне 25 лет. С родителями отношения всегда были натянутые. Отец не родной с детства. Но после моего замужества все вроде бы наладилось. Когда начала встречаться с будущим мужем, он красиво ухаживал, ничего не жалел, заботился и любил. Через полгода отношений расписались. Думаю, из-за моего давления — постоянно говорила, что не хочу быть сожительницей. Но больше всего свадьбу хотели родители, чтобы избавиться от меня.

А проблема моя в том, что муж употребляет курительный наркотик, причем каждый день. Когда начинали общаться, говорил, что это несерьезно, что скоро бросит. Но вот уже год только обещает это сделать, каждый раз говоря, что это в последний раз. Стал вспыльчивым. Раньше, наверное, сдерживался, а сейчас оскорбляет, начал замахиваться, хватает за лицо, угрожает, что ударит. Понимаю, что со стороны это выглядит так, будто меня все устраивает. Но нет, не устраивает, просто нет столько сил и смелости, чтобы уйти. Во многом виню себя. Жалею, что поспешила выскочить замуж. Прошу совета у женщин, не понаслышке знающих о такой проблеме.

Без подписи, письмо с сайта

НИКОГДА НЕ ДУМАЛА, ЧТО ПРИДЁТСЯ ПРОСИТЬ МИЛОСТЫНЮ!

Проработала 33 года учителем, была пионервожатой, преподавателем дополнительного образования. Зарплата была маленькая, пенсия сейчас — минимальная. Работала в деревне, деток там было мало, и те часто были голодные. Когда было из чего, что-то стряпала, — со свеклой, морковкой, тыквой пекла к чаю печенюшки. Детям нравился чай с листьями облепихи. А когда не было из чего готовить, скидывались на хлеб — благо, колхозная пекарня была рядом со школой.

Постепенно колхозное хозяйство разваливалось, и люди стали уезжать из села. Из 260 учащихся осталось 50. Мне не пришлось доработать до пенсии — сократили, и не смогла заработать звание ветерана. Мама ослепла, я ухаживала за ней, и эти годы в педстаж не вошли. А сейчас у меня диабет, гипертония. Пенсия минимальная, хотя есть льготы на оплату ЖКХ. Так что буду рада посылке с продуктами, постельным бельем, а то свое стыдно вывешивать после стирки (живу на первом этаже). Могу выслать свои поделки — миниатюрные мягкие игрушки, поделки из природного материала, соленого теста. Может, кто-то порадуется. Фигура у меня нестандартная, поэтому лучше, если кто-то сможет выслать хлопчатобумажную ткань, и я сама себе пошью одежду. Буду рада пряже — свяжу что-нибудь. А еще нужен прибор для контроля сахара в крови. На днях меня «обрадовали» побором в 6 тысяч рублей на капитальный ремонт. Откуда их взять, ума не приложу!

Ольга Петровна Гуреева, ул. Кирова, 6, кв. 1, с. Ольховка, Чистоозерный р-н, Новосибирская обл., 632720

Мне кажется, нет смысла лечиться от этой бактерии

Меня замучил гастрит. Пока принимаю омепразол или фамотидин, вроде все нормально. Как только перестаю принимать — сразу появляется ощущение тяжести, дискомфорта после еды , а в пищеводе как будто что-то сдавливает. Еще мучает отрыжка воздухом. Также принимаю «Мотониум». Пробовала пить ферменты — от них только хуже. Когда проверяли желудок, оказалось, что сильно повышена кислотность. Еще обнаружили бактерию хеликобактер пилори. Лечили антибиотиками, но результат нулевой. От лечения было много побочных эффектов. Кто сталкивался с этим, помогите советом! Мне кажется, нет смысла лечиться от этой бактерии. Ведь она есть у 80% населения, а желудок болит не у всех. Да и трудно от нее избавиться. Больше калечу, чем лечу! У меня обострилась аллергия. Думаю, из-за гастрита. Сижу на диете. Не знаю, что делать.

Маргарита, Татарстан

У КОГО БЫЛО ДВА КЕСАРЕВА?

Сейчас беременна вторым ребенком. Первого родила с помощью кесарева сечения. Очень рада беременности, ребенок желанный. Но боюсь операции. Читала, что после второго кесарева восстановление проходит дольше и болезненнее. У кого было несколько подобных операций, поделитесь опытом.

Татьяна, письмо с сайта

ПОБАЛИВАЮТ МЫШЦЫ, СУСТАВЫ И КОСТИ

Мои проблемы начались с того, что заболело горло с одной стороны. Потом вроде прошло, но осталось ощущение кома. Ангины нет, миндалины в порядке. Потом появилась странная точечная боль в ключице и под мышкой (до этого переболела гриппом). Начала побаливать шея — увеличились лимфоузлы с двух сторон. Через пару недель в подмышечных впадинах нащупала лимфоузлы размером с фасолину. Побаливают мышцы, суставы и кости. Общие анализы и УЗИ брюшной полости показали, что все в норме. У кого такое было, какие анализы нужно сдавать? На что вообще это похоже?

Г. К., Дагестан

Что за жизнь на диализе и к чему надо быть готовой?

Нахожусь в растерянности и полном отчаянии! У моего мужа с детства хроническая почечная недостаточность. Сейчас ему 24 года. Раньше болезнь его не особо беспокоила, иногда лежал в больнице. А два года назад анализы оказались очень плохими. Один раз в больнице ему сделали гемодиализ и отпустили домой. До недавнего времени все было хорошо — лечился травами, соблюдал диету. Сейчас состояние мужа ухудшилось, его положили в больницу. Врачи говорят, что 3 раза в неделю надо делать гемодиализ. И это до конца жизни! Муж категорически против, написал отказ. Мне сказали, что этим он подписал себе смертный приговор. Что делать, не знаю. Уговорам муж не поддается, утверждает, что чувствует себя нормально. Я в шоке! Про его болезнь раньше знала (мы женаты полгода), но не догадывалась, что все настолько плачевно. Как быть? Можно ли обойтись без гемодиализа или уже никак? А если все-таки уговорю мужа, какие прогнозы на будущее? Что за жизнь на диализе и к чему надо быть готовой?

С. К., Ростовская обл.

Шум в ухе не проходит уже несколько месяцев

С недавних пор у меня появился постоянный шум в правом ухе — пульсирующий, ухающий. Не могу понять, в чем дело. Поначалу старалась не обращать на это внимание, думала, усталость, перенапряжение или ветром надуло. Но шум не проходит уже несколько месяцев. Если за ухом (примерно на уровне мочки) слегка нажимаю пальцем, пропадает. Живу в маленьком городе, возможности сделать диагностику нет. Как можно избавиться от этого?

И. С. Кислицина, Вологодская обл.

Такая история — *Обсудим?*

Обследовался уже у пяти окулистов!

Пишу в «Айболит», потому что попал в тупиковую ситуацию. Обследовался у пяти окулистов, и каждый говорит свое.

Прошло уже больше трех лет, как у меня начало ухудшаться зрение. Окулист в районной поликлинике после обследования сказал, что в правом глазу началось отслоение сетчатки, и это не лечится. В любое время глаз может перестать видеть. В левом глазу катаракты нет. Объяснил, что это возрастные изменения (мне 77 лет). Выписал капли, и я ушел. Летом возился на огороде и потерял очки. Правда, они уже мало помогали. Пошел в оптику, но так и не смог подобрать — ни одни не подошли.

Прошло какое-то время, и жена сама купила мне очки, но они оказались с «минусом». Я просто так примерил их и понял, что в них лучше вижу. Опять пошел в оптику. Там врач долго возилась со мной, но снова не смогла подобрать очки и сказала: «В правом глазу идет отслоение сетчатки, а в левом катаракта». Пошел к своему врачу, его на месте не оказалось, поэтому меня принял другой окулист. После обследования подтвердил наличие катаракты и выписал направление в областную поликлинику. Там мне сказали, что катаракта еще не созрела, поэтому операцию делать рано. Порекомендовали прийти в апреле (а был конец года). Посоветовали сходить к своему врачу и измерить глазное давление. Оно оказалось нормальным.

Тогда я начал лечиться сам, в том числе и рецептами из «Айболита». В аптеке жене посоветовали препарат «Пикамилон» — уколы и таблетки. Сначала сделали 12 уколов, потом месяц пил таблетки. После первых уколов я заметил, что пятно стало уменьшаться. А к концу лечения оно уменьшилось наполовину. После таблеток улучшений не заметил. Через месяц повторил лечение, и пятно уменьшилось до размера спичечной головки. Потом чуть-чуть увеличилось, а после третьего курса пятно пропало, но осталась небольшая сеточка. Она зрению не мешала.

До начала моего «эксперимента» я видел на расстоянии 100 метров. Не мог не только написать письмо, но даже его подписать. А к марту 2017 года уже видел горизонт, мог даже ездить на машине. Мог прочитать четкий шрифт на белой бумаге. Поэтому в апреле месяце не пошел в областную поликлинику. Но в конце октября прошлого года стал замечать дымку, и она сгущалась. Поэтому в декабре опять пошел к врачу. Он долго меня осматривал и выписал направление в областную поликлинику. Там меня принимал уже другой доктор, который заявил, что никакой катаракты у меня нет, а есть глаукома. Получается, два врача говорили, что катаракты нет, три — что есть, а один считает, что у меня глаукома. Так что же мне делать?

А. К. Черемисинов, Орловская обл.

Спешим помочь

ДОЧКА ТРИ РАЗА БОЛЕЛА ГЕРПЕСНОЙ АНГИНОЙ

Для Марианны из Псковской обл., автора письма «Герпес во рту не проходит» («Айболит» №3 за 2018 г.).

При герпесной ангине, если не присоединилась гнойная инфекция, желательно не пить антибиотики. Горло обрабатывайте любым антисептиком («Мирамистин», хлоргексидин, «Гексорал»). Плюс нужно размельчить половину таблетки ацикловира, смешать с холисалом и нанести ватной палочкой на язык (во рту все само смажется). Процедуры эти делайте 2-3 раза в день. Ангина полностью проходит за 3 дня. Моя дочка, пока так не пролечили, 3 раза болела герпесной ангиной с высокой температурой. Если рецидивы частые, попробуйте пропить ацикловир внутрь, но схему должен прописать врач. Здоровья вам!

О. Д. Ливенская, Нижегородская обл.

При подагре 10 г березовых почек залейте 2 стаканами воды, кипятите 15 минут. Дайте настояться час. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды.

ИЗБАВИЛАСЬ ОТ РВОТНОГО РЕФЛЕКСА С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВОК

Для автора письма «Уже два года мучает рвотный рефлекс («Айболит» №26 за 2017 г.).

Я тоже постоянно мучилась от рвотного рефлекса. А избавилась от него с помощью тренировок. Надеюсь, что и вам они помогут. Нужно найти место на языке, в котором начинается рвотный рефлекс. Это можно сделать с помощью зубной щетки — водите ею по языку от кончика до основания. Когда найдете точку, на которой вас начинает «выворачивать», запомните ее. Массируйте щеткой небольшую зону возле этой точки секунд 10, но не продвигайтесь глубже (это можно делать, когда чистите зубы). Будет неприятно, но надо потерпеть. Повторяйте такой массаж несколько дней подряд. С каждым разом рвотный рефлекс будет проявляться все меньше. Постепенно увеличивайте зону массажа. Когда сможете дотрагиваться щеткой до самой точки без рвотного рефлекса, самое время двигаться глубже. Попробуйте массировать на 0,5-1 см дальше от точки. Это будет новая зона массажа. Теперь несколько дней занимайтесь ею. И так продвигайтесь глубже и глубже до тех пор, пока не сможете коснуться видимой части мягкого неба без рвотного рефлекса. Если получилось, значит, уже сможете без проблем чистить язык зубной щеткой, глотать таблетки, ходить к лору. Сразу может не получиться, но не бросайте тренировки. Массаж нужно делать не меньше месяца. Если через какое-то время рвотный рефлекс вернется, повторите курс еще раз. С каждым разом делать это будет легче.

Альбина, Татарстан

ЖИЗНЬ СЕЙЧАС ТАКАЯ — ТОЛЬКО ДЕРЖИСЬ!

Для Екатерины из Смоленска, автора письма «Воспитывали приличного человека, а выросло ограниченное существо» («Айболит» №21 за 2017 г.).

У меня с сыновьями тоже ситуация не лучше. К сожалению, отцы были пьющими. Я делала аборты, а это смертный грех. На наших детей кроме телевизора, компьютера давят грехи всего рода. Что посоветовать вам? Научитесь любить своего сына. Возможно, вам сможет помочь православный психолог или батюшка с большой любовью и большим жизненным и священническим опытом. Читайте акафист, например, преподобному Серафиму Саровскому. Он еще при жизни помогал людям. Покайтесь в грехах, если вы с мужем крещены, но в храм не ходили.

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

Шёпот напрягает связки не меньше, чем обычный разговор. Поэтому побольше молчите

Для И. А. Плохой из Тюмени, автора письма «Еще вчера говорила, а сегодня пищу как мышка» («Айболит» №25 за 2017 г.).

Пропал голос? Меньше говорите, шепот напрягает связки почти так же, как обычный разговор. Не ешьте острого, кислого, горячего. Не применяйте лекарства на спирту — все это раздражает слизистую носоглотки.

Рецепты для улучшения состояния и скорейшего выздоровления.

* Смешайте в равных пропорциях цветы ромашки, календулы, шалфея, семена укропа и фенхеля. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и полощите настоем горло каждые 2 часа.

* Размешайте 1 чайн. ложку морской соли в 0,5 л теплой воды. Чередуйте полоскание солевым раствором с полосканием отварами трав.

* Заварите 1 ст. ложку измельченного корня алтея 0,5 л кипятка. Держите на водяной бане 20 минут, настаивайте полчаса. Процедите и пейте небольшими глотками в течение дня.

* Залейте 1 десертную ложку шалфея 1 стаканом молока. Доведите до кипения, настаивайте 40 минут, процедите. Выпейте отвар теплым перед сном.

* Залейте 1 ст. ложку семян аниса 250 мл молока, доведите до кипения, настаивайте 40 минут. Процедите, добавьте по вкусу мед. Принимайте по 2 ст. ложки каждые 2 часа.

Орошайте носоглотку масляным аэрозолем «Каметон» или спреем Люголя. Смазывайте горло «Витаоном» (бальзам Караваева).

Обратитесь к врачу-фониатору, который даст вам список упражнений и покажет, как их выполнять. Это укрепляет голосовые связки и надолго восстанавливает голос.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

У моей мамы тоже чесалось всё тело, а особенно спина

Для З. И. Череповой из Псковской обл., автора письма «Если бы только зуд мучил, а то еще куча других болячек» («Айболит» №3 за 2018 г.).

Я не понаслышке знаю, какая это серьезная для пожилых людей проблема — зуд. У мамы чесалось все тело, а особенно спина. Опишу все, что помогало. Нужно определить, от чего усиливается зуд, и исключить эти продукты и лекарства. Зуд совсем не прекратится, так как печень к старости засорена. Поэтому надо пить очищающие травы, проводить дюбаж печени. Обратите внимание, как работает кишечник. Обязательно каждый день делайте зарядку и массаж, так как от застоя крови кожа тоже сильно чешется. Обратитесь к врачу-дерматологу на наличие вирусных папиллом. Каждый день нужно мыться с мочалкой и детским мылом, а потом смазывать кожу детским гипоаллергенным кремом. Пейте курсами витамины А, С, Е, В. И еще я делала для мамы такой отвар. Брала в равных частях порошок корней валерианы, траву крапивы, листья девясила, корни лопуха, листья и цветы яснотки белой, цветки репешка, траву и цветки фиалки трехцветной и корень солодки голой. Заваривала 0,5 л кипятка 2 ст. ложки смеси. Доводила до кипения и варила 5 минут на слабом огне. Ночь настаивала в термосе. Мама пила отвар по 3/4 стакана 3 раза в день в течение месяца. Делала перерыв и повторяла лечение. Удачи вам и терпения!

Т. Б. Харитонова, Брянская обл.

Рецепты народной медицины

■ ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СОСТАВ КРОВИ, ЗАЛЕЙТЕ ГОРСТЬ ПЛОДОНОЖЕК ЧЕРЕШНИ 1 Л КИПЯТКА, ТОМИТЕ НА ОГНЕ 7 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 2 СТАКАНА В ДЕНЬ.

■ ОТ СИНЯКОВ ЗАЛЕЙТЕ 100 Г АРНИКИ 1 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 5 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ПРОЦЕДИТЕ И ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ.

■ ПРИ ФУРУНКУЛАХ СДЕЛАЙТЕ ЛЕПЕШКУ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ С МЕДОМ. ПРИЛОЖИТЕ ЕЕ К ГНОЙНИКУ, НАКРОЙТЕ КОМПРЕССНОЙ БУМАГОЙ, ЗАВЯЖИТЕ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ.

Приютим

Приглашаю одинокую женщину для совместного проживания в сельской местности и помощи по домашнему хозяйству. Все подробности по телефону.

Татьяна Николаевна, Невинномысск, Ставропольский край, тт. 8-918-686-25-25, 8-988-865-21-22

***

Ищу одинокую женщину, мужчину для помощи, ухода. Мне 64 года, рост 180 см, вес 80 кг, с инвалидностью. Есть жилье в городе, автомобиль. Не судимый, трудоголик. Семья погибла. Если договоримся, оформлю дарственную на жилье, договор ренты. Условия вышлю в вашем конверте.

И. А. Лесников, д/в, Белореченск, Краснодарский край, 352635, тел. 8-918-978-85-19

***

Приглашаю для общения и проживания одинокую женщину. Мне 73 года, пенсионер. Живу в своем доме с удобствами.

Николай Васильевич, х. Лебеди, Калининский р-н, Краснодарский край, тел. 8-989-213-75-26

Пригодится — *Сам себе доктор*

Травяные сборы облегчат приступы

Для С. С. Джентимировой из Ставропольского края, автора письма «Уже 22 года сын болеет эпилепсией» («Айболит» №14 за 2017 г.).

Облегчить страдания вашего сына можно. Возьмите у лечащего врача направление на консультацию к главному эпилептологу Ставропольского края Светлане Николаевне Руденко. По субботам она принимает в центре «Сантерра» по адресу: г. Ставрополь, ул. Серова, 154, тел. 8 (8652) 31-56-15 (позвоните заранее). Без направления прием платный — 2500 рублей. А эти советы помогут облегчить состояние вашего сына.

1. Во время приступа очень крепко сожмите у сына мизинец на левой руке у самого основания ногтя и держите, пока приступ не закончится.

2. Пусть сын делает несколько раз в день дыхательные упражнения: глубокий вдох (задержать дыхание как можно дольше) и медленно выдыхать через рот.

3. Препараты от эпилепсии токсичные, дают осложнения на желудок и печень, поэтому эти органы надо защищать. Чаще варите слизистые каши из риса, овсянки, перловки, молочные или ягодные кисели. Можно принимать аптечный препарат «Маалокс» — по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, запивая небольшим количеством воды. Варите слизистый отвар семени льна: 1 чайн. ложку семени залейте 1 стаканом кипятка и томите на водяной бане 20 минут, постоянно помешивая. Остудите, и пускай сын пьет по 2-3 глотка вместе с семенами за 15-20 минут до еды. Отвар каждый день готовьте свежий. Для очищения печени от токсинов через каждые 2-3 месяца надо принимать порошок расторопши — по 1 чайн. ложке, запивая стаканом воды, или «Овесол» (согласно инструкции).

4. Используйте травяные сборы, которые успокаивают нервы, снижают тяжесть приступов и судорожную активность. Из этих трав можно приготовить любой сбор — дрема, валериана, боярышник, душица, мелисса, синюха голубая, хмель, календула, шалфей, кипрей, иван-да-марья, чабрец, корень пиона, розмарин, мята, аир.

* Измельчите 4-5 разных трав, смешайте в равных пропорциях, например, каждой по 2 ст. ложки. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и томите на водяной бане 15 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3-6 месяцев (сборы составляйте разные).

* Залейте 2 ст. ложки измельченной травы пустырника 0,5 л кипятка, дайте настояться 2 часа. Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Лечение длительное.

* Принимайте аптечный препарат «Ново-Пассит» по инструкции. В его состав входят мелисса, валериана, хмель, боярышник, бузина черная и пассифлора.

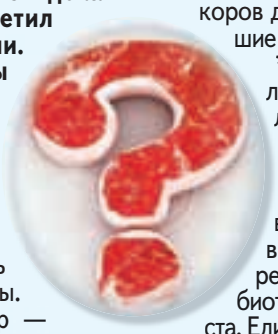
Боритесь за здоровье своего сына, не опускайте руки, не теряйте надежды на выздоровление!

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

Намотай на ус

Антибиотики и гормоны в мясе

Россельхознадзор с 1 декабря 2017 года запретил ввоз мяса из Бразилии. В нем обнаружены стимуляторы роста.



■ Считается, что самое полезное — курица и куриный бульон. Да, так оно и было в СССР, когда в магазинах продавались тощие «суповые» куры. Сегодняшний бройлер — жирный, бульон из него тяжелый, с трудом усваивается, а все гормоны и антибиотики, которыми кормили этого бройлера, попадают в бульон. Поэтому, если решили есть курицу, от бульона разумнее всего отказаться.

■ Второе мясо по популярности — свинина. Если долго варить или жарить свинину, то «выварить» антибиотики и гормоны можно, но проблема в том, что гормоны изменяют структуру белка свиньи. Этот измененный белок, попав в человеческий организм, воспринимается как нечто чуждое. Организм начинает с ним бороться, отсюда и всевозможные заболевания.

■ Самое полезное в свинине, как ни странно, сало. По энергетике свинина — холодное мясо, телятина и говядина — теплое, баранина и сало — горячее.

■ Самым полезным мясом считается телятина. Антибиотиками и гормонами роста телят не кормят, если только это не мясная порода. Но в России большинство коров дойные, и отслужившие свое идут на убой.

* Бараний жир в отличие от говяжьего легко усваивается. Баранина дает максимум энергии. Выращивают овец на вольном выпасе — вряд ли может идти речь о каких-то антибиотиках и гормонах роста. Единственный минус баранины — цена. Она часто даже выше цен на говядину.

■ ПРИ ГАСТРИТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА СОКА СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2-3 НЕДЕЛИ.

■ РАЗБОЛЕЛАСЬ СПИНА? СМЕШАЙТЕ 1/4 СТАКАНА ВОДКИ, 1/2 СТАКАНА МЕДА, 3/4 СТАКАНА НАТЕРТОЙ РЕДЬКИ И 2 СТ. ЛОЖКИ СОЛИ. РАСТИРАЙТЕСЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

СЛОВА — ЭТО КЛЮЧИ. ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ МОГУТ ОТКРЫТЬ ЛЮБУЮ ДУШУ И ЗАКРЫТЬ ЛЮБОЙ РОТ.

Знаете ли вы, что...

Регулярное употребление морской капусты (сушеной или свежей) снижает риск сердечных приступов и укрепляет стенки кровеносных сосудов. Ученые провели эксперимент, в котором участвовали люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Каждый день в качестве добавки к основному рациону они ели морскую капусту. Через несколько месяцев выяснилось, что функция сердца улучшилась, артериальное давление снизилось. По мнению ученых, наличие в рационе японцев морской капусты позволяет им избегать сердечных недугов.

Не навреди

Опасная травка

Кому не стоит увлекаться свежей зеленью?

* Свежая зелень может вызывать обострение подагры. Лучше использовать сушеную и не добавлять ее помногу.

* От любой зелени стоит отказаться во время обострения гастрита.

* Тем, у кого повышен гемоглобин или имеется тромбофлебит.

* Любая зелень повышает свертываемость крови и может спровоцировать появление тромбов у тех, кто в группе риска.

* Зеленый лук и сельдерей противопоказаны при панкреатите.

Моё несчастное колено перестало ныть

Больше года мучилась от боли в колене. Не помогали никакие мази, гели, растирки. Так бы, наверное, и страдала, если бы знакомая не посоветовала один рецепт. Оказалось, что от болей в суставах хорошо помогает такая примочка: надо смешать по 1/2 стакана ряженки и покрошенного черного хлеба и 1/2 чайн. ложки соды. Дать постоять 6 часов в теплом месте, затем процедить. Эту массу надо прикладывать к больному месту на ночь. После нескольких таких процедур мое несчастное колено перестало ныть. Теперь я делаю такие примочки каждый раз, как только почувствую хотя бы малейшую боль.

С. Н. Хмелевская, Алтайский край

Отвар свёклы помог желчному пузырю

Долго страдала воспалением желчного. В одном из журналов прочитала про отвар свеклы и решила попробовать. Очищенную свеклу (2 шт.) залила 3 л воды. Довела до кипения и томила 6 часов. Получившийся отвар слила в кастрюлю, свеклу измельчила и отжала сок. Смешала его с отваром. Пила отвар теплым по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

И. Н. Шапошникова, Орловская обл.

Кефир — целитель

Сам себе доктор

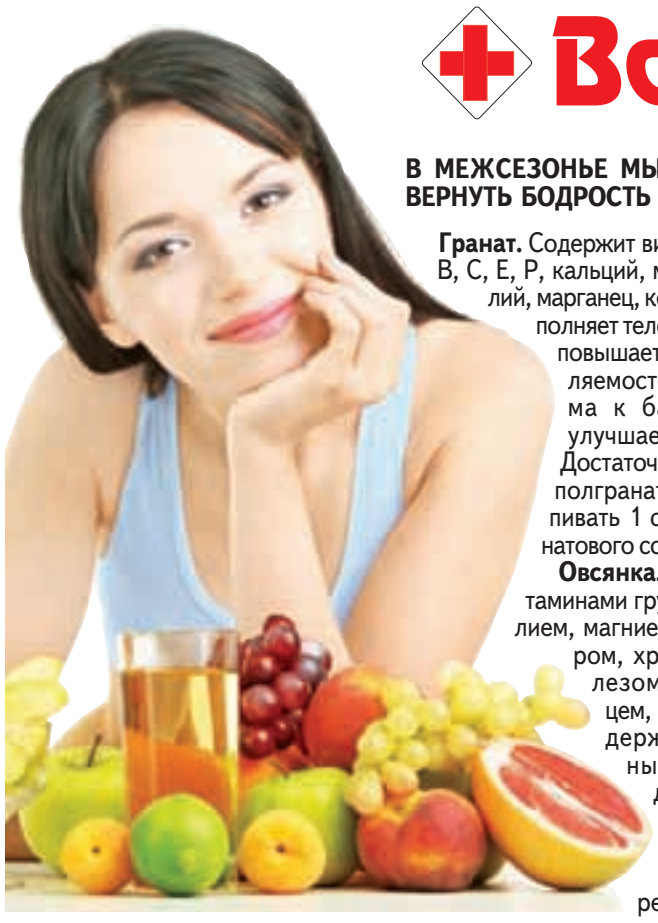
■ **Геморрой.** Откажитесь от лука, перца, горчицы, капусты, черного хлеба, бобовых. Вместо них пейте натощак кефир в 3 приема по 1/2-2/3 стакана. Кефир можно смешать с медом. А к выступившим узлам и шишкам прикладывайте смесь из 1 части кефира, 1/2 части меда и 1/2 части густого рисового отвара. Смесь остудите до 10-15°С, намажьте на лист подорожника и приложите к больному месту. По мере согревания холодного компресса меняйте его и продолжайте делать процедуру в течение часа. Такое лечение хорошо поможет в период обострения геморроя. Его длительность зависит от тяжести болезни (в среднем от 7 до 15 дней).

■ **При диарее.** Мелко нарежьте 200 г грецких орехов и смешайте с крепким (трехсуточным) кефиром. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 3-5 дней до полного выздоровления.

■ **От запоров.** Жители Северного Кавказа, которые большую часть своей жизни проводили в седле, почти никогда не мучились запорами. И это несмотря на то, что любили вкусно и сытно поесть, особенно на ночь. Национальные молочнокислые напитки — кефир, айран, мацони — и сейчас имеются в каждом доме. Они нормализуют работу кишечника. А жители горных районов пьют их в неограниченном количестве для утоления жажды вместо воды, а также на десерт, во время ужина. У пастухов, охраняющих ночами овец, всегда была при себе головка сыра и бутылка с крепким кефиром. Это был и завтрак, и обед, и ужин. Поэтому они не знали, что такое запоры.

Советы диетолога — *Актуально*

Все на подзарядку!



В МЕЖСЕЗОНЬЕ МЫ ЧАСТО ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ УСТАВШИМИ. ВЕРНУТЬ БОДРОСТЬ ПОМОГУТ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Гранат. Содержит витамины А, В, С, Е, Р, кальций, магний, калий, марганец, кобальт. Наполняет тело энергией, повышает сопротивляемость организма к бактериям, улучшает аппетит. Достаточно съедать полграната или выпивать 1 стакан гранатового сока в день.

Овсянка. Богата витаминами группы В, калием, магнием, фосфором, хромом, железом, марганцем, йодом. Содержит сложные углеводы, которые медленно усваиваются и перерабатываются в энергию, которой хватит на целый день. Для получения пользы хватит 100 г овсянки в день.

Травяной чай (имбирный, мятный, ромашковый, с лимоном, шиповником). Кладезь витаминов С, B_1, B_2, К, Е, кальция, марганца, железа. Чтобы быть бодрым, нужно пить именно такие напитки, так как они не содержат кофеин. Норма в день — 2 литра.

Цветная капуста. Источник витаминов С, B_1, B_2, РР, каротина, фосфора, магния, железа. Борется с усталостью и раздражительностью, заряжает энергией и пробуждает интерес к жизни. В день рекомендуется съедать 50 г капусты.

Грейпфрут. В нем содержатся витамины С, Е, B_1, B_2, B_3, B_6, каротиноиды, макро- и микроэлементы, фруктовые кислоты, пектины. Это отличный природный источник энергии, восстанавливает силы после болезни и во время напряженного умственного труда. В день нужно выпивать 1 стакан свежевыжатого сока.

Говядина. Содержит белок, витамины группы В, А, С, РР, калий, железо, цинк. Улучшает состояние кровеносной системы, дарит силы, наполняет энергией, помогает концентрировать внимание. Достаточно съедать в день 100 г говядины.

Миндаль. Низкокалорийный источник энергии. Содержит витамины B_2, Е, магний, кальций, цинк. Нормой считается 100 г орешков в день.

Морские водоросли. В них есть магний, железо, йод, витамины B_2, Н, С. Водоросли помогают не чувствовать усталости, легче сопротивляться инфекциям. В день достаточно 100 Г.

Шпинат. Содержит витамины В, B_1, B_2, С, РР, К, Е, белки, аминокислоты. Защищает от преждевременного старения, дарит бодрость, улучшает память. Норма — 100 г в день.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

Цифры и факты

■ ЕСЛИ ПОСТАВИТЬ В МИКРОВОЛНОВКУ ВИНОГРАД ИЛИ ЯЙЦА, ПРОИЗОЙДЕТ ВЗРЫВ.

■ СПАРЖУ ДЛЯ САЛАТОВ НА НАШИХ ПРИЛАВКАХ НА САМОМ ДЕЛЕ ПОЛУЧАЮТ ИЗ ПЕНКИ СОЕВОГО МОЛОКА.

■ КОФЕ НАХОДИТСЯ НА ВТОРОМ МЕСТЕ В МИРОВОМ ОБОРОТЕ ТОВАРОВ. НА ПЕРВОМ — БЕНЗИН.

Обедаем дома

ЗАПЕЧЁННЫЙ МОРСКОЙ ОКУНЬ

1 морской окунь,
6 картофелин,
2 луковицы,
2 зубчика чеснока,
1 ст. ложка лимонного сока, растительное масло, соль, перец.

Кусочки окуня посолите, поперчите, добавьте лимонный сок, немного масла. Картофель нарежьте кружочками и уложите в форму, смазанную маслом. Посолите, поперчите, сбрызните маслом. Готовьте в разогретой до 200°С духовке 30 минут. Лук нарежьте полукольцами, чеснок измельчите. Обжарьте на масле и выложите на картофель, сверху кусочки окуня. Запекайте до румяной корочки на рыбе.

САЛАТ «ГНЕЗДО ПЕРЕПЁЛКИ»

100 г ветчины,
по 2 маринованных огурца, картофелины и куриных яйца,
50 г моркови по-корейски,
10 перепелиных яиц, соль, перец, майонез по вкусу, растительное масло.

Картофель очистите и нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте на масле до румяной корочки, посолите и выложите на бумажные полотенца. Нарежьте кубиками ветчину и огурцы. Вареные куриные яйца порежьте кубиками. Смешайте ветчину, огурцы, яйца, морковь. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте. Выложите салат на плоскую тарелку в форме круга и разровняйте поверхность. Сверху выложите по кругу картофель. Вареные перепелиные яйца положите в центр блюда.

СЫРНИКИ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ

600 г творога,
1 яйцо,
по 1/2 стакана манки и сахара,
100 г шоколада,
ванилин,
овсяные хлопья для панировки,
растительное масло для жарки.

Смешайте до однородной массы творог, яйцо, манку, сахар и ванилин. Шоколад поломайте на кусочки. Тесто разделите на одинаковые шарики. Из каждого на ладони сформируйте лепешку, положите в середину кусочек шоколада, защипните края и слепите сырник. Запанируйте сырники в овсяных хлопьях. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте сырники с двух сторон до готовности. Подавайте с растопленным шоколадом или сметаной.

Слоёный пирог с щавелем

Этот хрустящий пирог очень любят в нашей семье. Продуктов нужно совсем немного: 500 г слоеного теста, 200 г щавеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка крахмала, сахар по вкусу. Сначала я размораживаю тесто. Половину раскатываю и выкладываю на противень. Щавель мою, нарезаю и слегка перетираю с сахаром. Выкладываю начинку на тесто, припудриваю крахмалом. Сверху укрываю оставшимся тестом, смазываю яйцом, делаю небольшие дырочки и выпекаю в духовке при 190°С примерно полчаса.

Б. А. Алябьева, Волгоградская обл.

Шпроты готовлю сама

Для этого покупаю 1 кг мойвы, потрошу, мою, сушу. Складываю в толстостенную кастрюлю, натерев солью, перцем, добавляю 3 гвоздики и 2 лавровых листа, по 50 г растительного масла и воды. Кастрюлю закрываю крышкой, щели заделываю тестом, ставлю в духовку и запекаю 3 часа при 160°С.

А. Пугач, Московская обл.

Витаминный салат из одуванчиков

Весной, как только появляются листья одуванчиков, готовлю витаминный салат. Понадобится большой пучок листьев одуванчика, по пучку укропа и петрушки, 50 г брынзы, немного лимонного сока, бальзамический уксус, растительное масло. Листья одуванчиков мою, обсушиваю бумажным полотенцем, крупно режу. Петрушку и укроп мелко крошу, сыр режу кубиками. Все перемешиваю, поливаю уксусом, маслом, лимонным соком, солю.

З. Н. Никитченко, Краснодарский край

В доме малыш

ЯЧНЕВЫЙ СУП С «ОСЬМИНОЖКАМИ»

2 л бульона, 3 картофелины, 3 ст. ложки ячневой крупы, по 1 луковице и моркови, растительное масло, 300 г куриного фарша, спагетти.

Картофель разрежьте на 2-3 части. Бульон доведите до кипения, добавьте крупу, варите 5 минут. Опустите в кастрюлю картофель и варите до его полуготовности. Обжарьте измельченный лук и морковь на масле. Из фарша сделайте 6 колобков. В каждый вставьте по 4 спагетти (проткните их через центр). Опустите фрикадельки в бульон, добавьте зажарку и варите до готовности спагетти.

ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ

По 150 г масла и муки, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1,5 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. ложка разрыхлителя, 100 г грецких орехов.

Масло разотрите с сахаром, добавьте яйца. Всыпьте хлопья, муку, разрыхлитель и вымесите тесто. Накройте пленкой и оставьте на час. Мокрыми руками скатайте шарики, приплюсните и выложите на противень. На каждую лепешку положите половинку ореха и вдавите. Выпекайте в духовке 35 минут при 180°С.

Весна в тарелке

Черемша в любом виде хороша

ВЕСНОЙ ОСОБЕННО ХОЧЕТСЯ РАЗНООБРАЗИТЬ МЕНЮ. И ЧЕРЕМША ПОДХОДИТ ДЛЯ ЭТОГО КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ. ВЕДЬ ЭТА ВИТАМИННАЯ ТРАВКА ПОЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВОЙ.

Маринованная черемша

Соберите листья черемши, промойте и залейте холодной водой на 4-5 часов. Банки предварительно простерилизуйте. Уложите в них плотно листья черемши так, чтобы черешки торчали вверх. В кастрюле закипятите 1 л воды, добавьте по 2 ст. ложки соли и сахара. Когда вода остынет, налейте 100 мл уксуса. Маринадом залейте листья черемши и закатайте банки.

В томатном соусе

800 г черемши, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 чайн. ложки соли, 100 г томатной пасты, 3 ст. ложки 9%-го уксуса.

Замочите черемшу в теплой воде на 20-30 минут, промойте и обрежьте черешки. В глубокую сковороду налейте растительное масло и немного воды, выложите черемшу. Тушите на среднем огне под крышкой в течение 10 минут. Не передержите черемшу на огне, иначе она станет слишком мягкой. Добавьте томатную пасту, разведенную в стакане воды, сахар, соль и тушите еще 10 минут. Остудите и влейте уксус. Дайте настояться.

Пышные пирожки на кефире

500 г муки, 1 стакан кефира, 2 чайн. ложки дрожжей, 1 чайн. ложка сахара, 2 яйца, растительное масло, соль, пучок черемши, картофельное пюре.

Разведите дрожжи в теплом кефире с растворенным в нем сахаром. Просейте муку в миску, сделайте углубление и влейте дрожжи. Оставьте, пока смесь не поднимется шапкой. Добавьте масло и яйца с солью, замесите мягкое тесто, чтобы оно не липло к рукам. Для начинки порежьте черемшу и смешайте с картофельным пюре. Слепите пирожки любой формы, какая нравится. Выпекайте в духовке, пока не зарумянятся. По желанию смажьте смесью желтка и 1 чайн. ложки молока (для блеска).

Голубчики в листьях черемши

1 пучок крупной черемши, 400 г куриного мяса, по 1 луковице и 1 моркови, 2 ст. ложки сливок или сметаны, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Куриное мясо пропустите через мясорубку. Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте до прозрачности. Затем добавьте морковь, натертую на крупной терке, и пассеруйте в течение 3 минут. Остудите и добавьте в фарш. Перемешайте, посолите, поперчите. Если нужно, добавьте одно сырое яйцо. Уложите немножко фарша на лист черемши и заверните в виде рулетика. Сложите голубчики в широкую кастрюлю в один слой и залейте смесью сливок и воды (1 стакан). Тушите под крышкой в течение 30 минут на слабом огне.

Рекомендуем

Паштеты с тыквой

Из почты «Айболита»

С тыквой готовлю два куриных паштета: из печени и грудки.

Второй на вкус и вид получается нежнее. Разница в приготовлении: грудку отвариваю, а печень обжариваю. Тыкву отвариваю для обоих рецептов.

350 г куриной печени или филе, 250 г тыквы, 4 ст. ложки любых орехов, 100 г сливочного масла, 500 мл сливок, 1-2 зубчика чеснока, яблочный уксус, зелень, соль, перец, сахар.

Лук и чеснок режу и обжариваю на растительном масле (если готовлю из печени, то в этом же масле обжариваю печень), солю, перчу, насыпаю щепотку сахара, вливаю 1-2 ст. ложки уксуса и держу на огне 5 минут. Если готовлю из грудки, предварительно отвариваю ее в подсоленной воде. В блендер выкладываю лук, чеснок, грудку (или печень с луком и чесноком), тыкву, орехи, 1-2 ст. ложки сливочного масла и измельчаю. Если паштет получается сухой, добавляю сливки. По вкусу солю, перчу, добавляю горчицу, зелень. Перекладываю в подходящую емкость и заливаю оставшимся сливочным маслом.

В. Ю. Клеменская, Ставрополь

Люди и звери

Время нынче хорошее — хлеба вволю

Зима. Мороз. По заснеженной дороге бредет одинокая женская фигурка. С утра все тело ломит — годы все-таки. Тяжело... Но откуда-то силы берутся.

Четыре года назад к крыльцу дачного дома подбросили трех крошечных котят. Одного удалось пристроить — взяла соседка. Огород у той женщины кишел мышами — теперь даже мышонка не сыщешь. А две кошки — Машка и Куколка — прижились на участке у Серафимы. Осенью она соорудила в теплице кошачий домик из ящиков, ватных одеял и старого пальто. А сердце все равно болит: как они там? Стала ходить, кормить. Покупает костный остаток (с нового года подорожал в 2 раза!), рыбу сайру, крупу, вермишель — все, что подешевле. Смотрит она на своих кошечек, жадно набрасывающихся на еду, радуется, как будто сама ест. А они летом отрабатывают хлеб: гоняют дроздов от грядок с клубникой.

Самое трудное — добраться до кошачьего жилища. Серафима проваливается в снег где по пояс, а где и выше. Кошки поджидают ее прямо у ворот. Однажды Машка принесла в зубах полуживого котенка. Делать нечего, унесла с собой. Кроха отогрелся, отъелся, превратился в бесшабашного Степку-бандита.

Половина пенсии у Серафимы идет на квартиру, часть на животных, а часть — как придется. Ее мама всегда говорила: «Дочь, если хлеб на столе, ты — богатый человек». Так что она — богатый человек. И время нынче хорошее — хлеба вволю. Жаль только, что люди жалеют отщипнуть кусочек для тех, кто рядом.

Знаете ли вы, что...

Друзья видят мир одинаково. Мы часто говорим, что находимся с друзьями на одной волне. Ученые из Великобритании доказали, что это не просто метафора. Они показывали участникам эксперимента разные видеоролики (от музыкальных клипов до политических дебатов) и измеряли активность их мозга с помощью МРТ. Оказалось, что у близких людей реакция нейронов на одни и те же раздражители была схожей. Причем чем крепче была дружба, тем больше сходства обнаруживалось. Объяснить это можно тем, что мы подсознательно тянемся к людям, которые видят мир так же, как мы, или меняемся, когда делимся с друзьями опытом.

Зачем портить жизнь себе и ещё кому-то?

Мне 25 лет, есть квартира, машина, интересная работа и... отношения без обязательств. Меня устраивает то, что могу заниматься любимым делом, проводить вечера так, как хочется. Иногда встречаю школьных и университетских подруг. И всякий раз одно и то же: «Когда замуж выйдешь? Вон, все уже детей родили». На такие вопросы тоже отвечаю вопросами. Почему пора замуж? Зачем рожать? Поразительно, но люди не могут придумать ничего лучше, как «в старости некому будет воды принести». Выйти замуж за нелюбимого? Где здесь логика? Зачем рожать детей, если с мужем несчастлива? Мужик же тоже не идиот. Рано или поздно поймет, что не люблю. Так для чего портить жизнь себе и еще кому-то?

Алина, Московская обл.

Вопрос с женитьбой отпал сам собой

Один мой знакомый изящно переубедил сына жениться. Невеста на втором курсе училась. Жених только вуз окончил. Знакомый сыну так и сказал: «Женись, сынок. Но после свадьбы сразу на съемную квартиру. А к нам добро пожаловать в воскресенье на семейный обед». Сын был искренне убежден, что родители почтут за счастье принять невестку. Трезво поразмыслив, недоросль сообразил, что сам жену не прокормит. Да и завтрак девочка вряд ли соорудит, это тебе не мама. Вопрос с женитьбой отпал сам собой.

Инга, Екатеринбург

■ ЕСЛИ ВАША КОШКА РУГАЕТСЯ МАТОМ, ЗНАЧИТ, ОНА ПРОГЛОТИЛА ВАШЕГО ПОПУГАЯ.

■ СО ВРЕМЕНЕМ МЕЧТА О ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ ПЕРЕХОДИТ В МЕЧТУ О ВЕЧНОЙ ПЕНСИИ.

Намотай на ус — *Сам себе психолог*

А вот хамить не надо!

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОСКОРБЛЕНИЙ И ПОСТАВИТЬ НА МЕСТО ГРУБИЯНОВ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ СОБСТВЕННЫХ НЕРВОВ.

Обижают родители

Нередки случаи, когда обижают самые близкие люди. Да вот хотя бы родная мама! Кому родительница под горячую руку не бросала: «Какой же ты косорукий, бестолковый, непутевый!» **Совет психолога.** Прекратить перепалки с мамой труднее. Но надо и здесь научиться брать себя в руки. Маме, или папе, или любому старшему родственнику скажите, что очень грустно слышать такие слова от дорогого человека. Но можно поговорить и о том, кто воспитал такое нелепое создание. Ни в коем случае не переходите на оскорбления. Это путь в скандал.

Вредный кассир

С хамством кассиров сталкиваются все. «Сколько раз говорить — корзинку под кассу ставим!» Или: «Объявление читайте — только наличные принимаем!» Так и хочется выругаться в ответ. **Совет психолога.** Поставить на место хамящего сотрудника проще, чем просто хама. Во-первых, сразу вспомните «позицию взрослого». Во-вторых, спокойным голосом скажите: «Пожалуйста, пригласите администратора». Администратору — опять спокойно — задайте вопрос: «По какой причине ваш сотрудник разговаривает хамским тоном? Я пришла в магазин не для того, чтобы меня воспитывали...» Но чаще всего менеджера никто не зовет. Кассирша каменеет лицом и ждет, когда другие покупатели усмирят ваш гнев воплями, что вы их задерживаете. Тогда бросьте покупки и сами найдите администратора.

Улыбка — лучший ответ на хамство. Улыбаются либо очень умные, либо сумасшедшие.

Оскорбляет супруг

Бывает, что и любимый муж (жена) возьми да и ляпни в пылу ссоры: «Ну что ты чушь несешь?!» Обидно же! **Совет психолога.** Здесь тоже работает хладнокровие. В ответ на обидный выпад скажите: «Я не хочу воевать. И буду готова продолжать разговор, когда сменишь тон». Именно эта фраза — «Я не буду воевать» — уберегает близкие отношения от конфликтов и от распада в итоге.

Коллеги подкалывают

На работе тоже без колкостей не обходится. У кого не бывало: опоздаешь, и тут же коллега-язва сладеньким голоском: «Ой, что-то ты у нас поспать любишь! Прямо скучаем по тебе по утрам». **Совет психолога.** На ехидные шуточки равного по должности можно не реагировать: вы не обязаны перед ним отчитываться. Можно просто сказать, что у вас нет времени на шутки, работать надо. Если начальник язвит по поводу ваших профессиональных качеств, обсудите с ним, чем он конкретно недоволен и как вам стать более эффективным. Молчаливое проглатывание обиды ни к чему хорошему не приведет.

В. А. Смирнов, психолог

О молодёжи

■ 65% ПАРНЕЙ И ДЕВУШЕК СЧИТАЮТ, ЧТО СЕМЬЯ НУЖНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РОЖАТЬ И ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ.

■ 75% МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ УВЕРЕНЫ В ТОМ, ЧТО БРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ ОФИЦИАЛЬНЫМ.

■ ПО МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА, 24 ГОДА — ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАМУЖЕСТВА, А 26 ЛЕТ — ДЛЯ ЖЕНИТЬБЫ.

Пока не продана дача, у меня есть место, где могу мечтать

Вот уже второй десяток лет каждый Новый год я встречаю на даче одна. Подвожу итоги, пишу список желаний и снова под грохот салютов отчаянно и весело кричу небу свои мечты. Потом так интересно наблюдать, что из загаданного сбылось, а что нет. Конечно, бывают тяжелые годы. В такие моменты вспоминаю новогоднюю ночь и спрашиваю себя: что же я неправильно загадала? Если бы в жизни все было так просто — загадал под Новый год желание, и оно сбылось! Конечно, нет. Но все равно что-то хорошее происходит, и пока еще не продана дача, у меня есть место, где могу мечтать. Вот и этот Новый год снова встречала на даче одна. Плакала, вспоминая хорошее и плохое, и улыбалась, загадывая желание. Понимаю, что жизнь уже прошла. Мне надо ее просто дожить, доглядеть маму и уйти вслед за ней. Но пока живу, что мне остается? Мечтать!

Маргарита, Воронежская обл.

О сальных пробках на лице

Для многих людей сальные пробки — еще та проблема. Избавиться от них сложно. Но, соблюдая простые правила, о высыпаниях можно забыть навсегда.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Появляются пробки из-за повышенной жирности кожи. При таком ее типе поры постоянно расширены, поэтому в них скапливаются пыль, грязь и мертвые чешуйки эпидермиса. В результате секрет сальных желез не находит выхода, а значит, образуются сальные пробки. Чтобы избавиться от этой проблемы, нужно пересмотреть рацион питания, изменить образ жизни и пройти курс лечения у косметолога. Важно выяснить истинную причину закупоривания пор. Если проблема появилась из-за нарушения гормонального фона, нужно идти к эндокринологу.

О ПИТАНИИ

При неправильном питании сальные железы начинают активно вырабатывать свой секрет. Какая пища уменьшит высыпания?

Рыба должна быть в рационе практически каждый день. Это может быть и соленая сельдь, и тушеный карась. Не пытайтесь заменить рыбу икрой — эти продукты отличаются по составу. Мясо лучше исключить из основного рациона. Иногда можно употреблять нежирные сорта, например мясо индейки. А вот сырых фруктов и овощей ешьте много. Они богаты клетчаткой, витаминами, микроэлементами. Не стоит отказываться и от молочных продуктов. Особенно полезны творог, кефир, ряженка и молоко. Но процент жирности при этом должен быть минимальным. От сливочного масла, кстати, придется отказаться совсем.

ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Одного правильного питания в борьбе с сальными пробками недостаточно. Как можно чаще бывайте на свежем воздухе: гуляйте, ходите пешком, катайтесь на велосипеде и роликах, выгуливайте собаку, совершайте пробежки по утрам и вечерам. Утро стоит начинать с небольшой зарядки. Придется забыть и о ночных посиделках — они мешают высыпаться.

ИДЕМ К КОСМЕТОЛОГУ

Что он может предложить?

Лазеротерапия. Эта процедура считается одной из самых эффективных в борьбе с сальными пробками и другими высыпаниями. Она безболезненна и не оставляет на лице ожогов и шрамов.

Химическая чистка с помощью фруктовых кислот, которые растворяют сальные пробки. В результате кожа становится не только чище, но и свежее.

Механическая чистка. Недорогая и несложная процедура. Врач распаривает поры на лице и чистыми руками выдавливает каждую сальную пробку. Главный минус заключается в том, что сам процесс очищения весьма болезненный, поэтому экономить на себе все-таки не стоит.

Основной курс лечения совмещайте с народными рецептами.

В. И. Иванова, косметолог

● Залейте 4 ст. ложки чистотела 6 стаканами воды. Кипятите 5 минут, настаивайте 8 часов. Каждый день после умывания протирайте лицо салфеткой, смоченной в отваре (не реже 2 раз в сутки).

● 3 ст. ложки листьев крапивы залейте 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте 15-20 минут. Добавьте в настой 2 ст. ложки натертой тыквы и 1 чайн. ложку овсяных хлопьев. Нанесите маску на лицо на 25 минут. Смойте теплой водой. Такую маску делайте 1 раз в 2 дня.

● Растолките таблетку активированного угля. Смешайте с 1 чайн. ложкой желатина и 2 чайн. ложками молока. Поставьте в микроволновку на 15 секунд, остудите. Нанесите маску на лицо и оставьте до полного высыхания. Смойте теплой водой. Такую маску делайте 1 раз в неделю.

Пижама от бессонницы

Проснувшись утром, вы не ощущаете бодрости после ночного отдыха? Одной из причин плохого самочувствия и бессонницы может быть пижама или ночнушка.

■ Правильная одежда для сна должна быть на 1-2 размера больше той, что вы обычно носите днем. В идеале на ней не должно быть пуговиц или они должны быть мелкими, плоскими и находиться на тех местах, которые вы не пережимаете телом во время сна.

■ Важна ткань, из которой сшита одежда для сна. В лидерах хлопок — он мягкий, тонкий, хорошо впитывает пот и легко стирается. Лучше не гнаться за яркой расцветкой: чем меньше красителей, тем «здоровее» пижама. Не секрет, что сейчас практически все тканевые красители — сплошная химия.

■ Пижама из фланели тоже хороша. Фланель не вызывает аллергии, она мягкая, уютная, в меру утепляет и не дает замерзнуть.

■ Бельевой трикотаж (в его составе хлопок, эластан, нейлон, полиэстер) позволяет создавать бесшовную одежду для сна. Она не стесняет движений, нигде не трет. Но синтетики бывает сверх меры. И это плохо для здоровья.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.01.2018 по 30.04.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 25.04.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = K*n/3, где K – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8–800–775–00–44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

ВНИМАНИЕ! ПРОДОЛЖАЕТСЯ АКЦИЯ С ПОИСКОМ ПОЛУЧАТЕЛЯ

1 000 000 рублей! *

Денежное дерево – символ богатства и процветания. Когда дерево трясут, золотые монеты, словно капли дождя, падают на землю.

Мы предлагаем Вам сегодня разгадать небольшую головоломку, которая может принести Вам 1 000 000 рублей!

- Внимательно посмотрите на золотые монеты, которые висят на дереве.
- Вычеркните повторяющиеся на всех монетах буквы.
- Из оставшихся букв сложите одно-единственное ключевое слово.
- Удалось сложить ключевое слово? Немедленно звоните по телефону 8-800-775-00-44 и регистрируйте Ваше участие в акции с вручением 1 000 000 рублей!

Внимание! Регистрация участия в акции бесплатна!

18+

8-800-775-00-44

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

Список призеров предыдущих акций опубликован на сайте www.nadom-info.ru

На правах рекламы.

000148

Код акции: 03.12246.68.12.1

Обсудим?

Сначала деньги, потом массаж...

ПРОЧИТАЛ В «АЙБОЛИТЕ» №20 ЗА 2017 ГОД ПИСЬМО ВЛАДИМИРА МУРКИ ИЗ ПЕРМИ И РЕШИЛ ОТКЛИКНУТЬСЯ.

Одна из них звалась Татьяной...

Вам, Владимир, еще повезло. Вы потеряли всего 6 тысяч рублей. А я потратил на подарки и дорогу около 100 тысяч рублей, но все напрасно. Мне попадались аферистки. Одна из них Татьяна Яковлева (так она назвалась) из Краснодара. Пообщались по телефону, и она пригласила меня к себе в гости. На следующий день я уже ехал в автобусе. Приехал на автовокзал, позвонил ей. Она ответила, что не может подъехать, и попросила сесть на трамвай и доехать до остановки «Северная». Там и встретились. Татьяна сразу попросила денег на лекарства для больной тети. Одолжил 1,5 тысячи рублей. Она обещала их вернуть, как только придем к ней домой. Но туда мы не пошли, а отправились в больницу. Татьяна попросила подождать ее у входа и отправилась в аптеку за лекарствами. Ждал долго. Несколько раз звонил, но абонент был недоступен. Наконец Таня отозвалась и спросила: «Тетя интересуется, не привезли ли вы подарки?» Я ответил, что привез косметику. И все. Телефон Татьяны замолчал... Пешком я дошел до автовокзала. Денег на обратную дорогу не хватило. Пришлось продать телефон. Видимо, эта женщина не меня одного развела на деньги.

Побывал в гостях у Ольги

С другой, Ольгой из Костромы, общался недолго. Она также пригласила меня к себе. Побыл у нее в гостях 3 дня. Потом по ее желанию поехали ко мне в Ставрополь. Ольге здесь понравилось. Купил ей джинсы. Начала просить норковую шубу (губа не дура!) — отказал. Пробыла она у меня 9 дней. Когда покупал Ольге билет на обратную дорогу, она предложила: «Продавай свою квартиру, переезжай ко мне в Кострому. Будем жить гражданским браком. Деньги твои положим на мой счет. Если что, дети мои тебя досмотрят». Отказался, но Ольга еще 2 года звонила. Чего только не обещала, как только не завлекала!

Наде секс оказался не нужен

Женщины в своих объявлениях пишут одно, а на деле оказывается совсем другое. Так, Надя из Астрахани в объявлении писала, что ей 60 лет, а на вид все 80. Писала, что хорошо готовит. А угощала магазинными блинами с чаем. Писала, что заботливая, но когда подошло время ложиться спать, со словами «В нашем возрасте секс ни к чему» достала из шифоньера слежавшийся матрас, подушку, простыню и постелила мне на полу (в марте месяце!). После возвращения домой болел неделю благодаря «заботливости» Нади. Позвонила она мне через 2 дня и спрашивает, почему не звоню ей? Тут уж высказал все, что думал о ней.

Сначала деньги, потом массаж...

Многие женщины в письме просили перевести им деньги или выслать посылку. Но большинство женщин, подписавших дома и квартиры своим детям (часто хитрым и наглым), искали дядек-дурачков для ремонта. Так, Люда из села в Ставропольском крае звонила почти каждый день в течение двух месяцев. Все приглашала приехать, говорила, что ремонт в доме не нужен и все готово для совместной жизни. Мол, с ее стороны меня ждет массаж, близость и ласка. Приехал. Оказалось, что дом подписан одному из сыновей, в ванной нужно делать ремонт... Не дождался я ни массажа, ни близости. Когда подходило время ложиться спать, Люда под разными предлогами уходила в другую комнату.

> ЖЕНСКАЯ ЖАДНОСТЬ — ЭТО БОЛЕЗНЬ ВРОДЕ ЦЕЛЛЮЛИТА: НЕИЗВЕСТНО ОТКУДА БЕРЕТСЯ И НИЧЕМ НЕ ЛЕЧИТСЯ. РАЗВЕ ЧТО АМПУТИРУЕТСЯ...

Попадались мне и хорошие женщины

Обе Татьяны. Казалось, вот наконец сбылась мечта идиота. Но в обоих случаях помешали их дети. У одной — дочка-алкоголичка и зять, терроризирующие Татьяну звонками. У другой — пьяный сыночек, заявившийся выяснять, не приехал ли я забирать его (матери) квартиру.

Ко мне в гости приехали только две

Ольга, о которой я писал, и Светлана из Ростова. Вторая заехала на час. Попили чаю, поговорили. Проводил ее до автовокзала. Видимо, она у меня дома провела какой-то экспресс-анализ. Звоню ей — выдала: «Сергей, вы хороший человек, но у нас ничего не получится». И это после часа общения! По всей видимости, в наше время диагноз «хороший человек» — это что-то недостойное внимания.

Что со мной не так?

Некоторые женщины говорили: «Сережа, мне так хорошо с тобой. Как будто я тебя давно знаю». Может, в этом виновата моя бывшая супруга? В роду у нее были цыгане, и она занималась приворотами. Женщины пишут, что сейчас мужчины изменились в худшую сторону. Но и женщины тоже. Стали хитрее. Может, я преувеличиваю?

Сергей, Ставрополь

■ АЛКОГОЛЬ И ВЛЮБЛЕННОСТЬ — ОФИЦИАЛЬНЫЕ СПОНСОРЫ ГЛУПОСТЕЙ.

■ У РАБОТЫ ЕСТЬ ТРИ ПЛЮСА: ПЯТНИЦА, ЗАРПЛАТА И ОТПУСК.

Разлюбить за 3 дня

По этой схеме в 70% случаев получается расставить все точки над и.

Повесьте портрет любимого или любимой на стену. А ниже на листке бумаги напишите список всех его (или ее) отрицательных черт и изъянов. Безволие и хамство, бедность и храп, глупая усмешка и зависимость от чужого мнения, кривые ноги и большой живот... Вспомните все до мелочей. Подходите к фотографии каждый час в течение трех дней, перечитывайте вслух написанное и думайте о том, что никому не удастся изменить человека к лучшему. Представляйте, как со временем все будет только ухудшаться. Три дня таких упражнений — и вы поймете, что идеализировать любимую или любимого было глупостью.

ЛАПША из писем читателей

А я вообще в серпентарии живу: мама, муж, брат, сын, тетка, деверь и девочка сына — Скорпионы. И ничего, научилась уворачиваться.

Ольга, Хабаровский край

***

Мой милый, размешивая сахар в чае, громко стучит по стенкам, мешает минуты две, а потом отстукивает по краю чашки какую-то «шифровку» типа «Спартак-чемпион».

Ирина, Ростовская обл.

***

Когда спрашиваю у мужа, что он хочет на ужин, всегда получаю стандартный ответ: «Еды».

Ирина, Пермь

Для хороших жён — *Намотай на ус*

Не будьте в доме мужиком!

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА МУДРАЯ, ТО МУЖЧИНА ВСЕГДА ГОТОВ ПОСТУПИТЬ ТАК, КАК ХОЧЕТ ОНА.

1 Не ведите себя так, будто вы умнее, чем мужчина. Если он хочет принять важное решение, например сменить работу, но колеблется, опасаясь последствий, не заявляйте храбро: «Ну так чего ты ждешь?» или «В этом нет ничего страшного». Наоборот, проявите кротость. Скажите, что это вам даже нравится, но немного страшно.

2 Задавайте наводящие вопросы. Это один из самых изящных способов влиять на мужа. Формулируйте вопросы так, чтобы в них было слово «ты». Например, «Ты не думал, что это хорошее решение?», «Как ты думаешь, можно было бы поступить так-то и так-то?» Мужчина будет полностью уверен в том, что это его собственная мысль, и не почувствует никакого подвоха.

3 Задали наводящие вопросы? Теперь слушайте. И старайтесь как можно меньше говорить. Совет приберегите к концу разговора, а еще лучше — вообще ничего не советуйте. Так подведете мужчину к тому, что он ответит на свои вопросы сам.

За каждым успешным мужчиной всегда есть женщина, которая в него верит. Любящая супруга — лучший ангел-хранитель.

4 Не ведите себя как мать. Понятно, что в каждой женщине заложен материнский инстинкт, но не проявляйте его в отношениях с мужчиной. Он не маленький мальчик, о нем не надо беспокоиться и защищать как малое дитя.

5 Не ведите себя по-мужски. Избегайте жестких формулировок, которые свойственны мужчинам. Обходитесь без фраз вроде «Давай уже примем решение, наконец», «Я знаю, в чем проблема». Лидером всегда должен оставаться мужчина — так предоставьте ему такую возможность.

6 Не высказывайте мнения, не терпящего возражений. Давая совет, не говорите твердо и непреклонно, будто вы истина в последней инстанции. Это приведет к ссоре. Поделитесь своим мнением. Только не используйте такие фразы, как «Я знаю» или «Я думаю». Лучше скажите «Я чувствую», «Мне кажется». Так мужчина не станет с вами спорить.

7 Не настаивайте на своем. Пусть мужчина выслушает ваш совет, но не давите на него. Дайте право выбора. Будет лучше, если он поступит по-своему и ошибется, чем вы надавите на него и навредите отношениям.

8 Не доказывайте, что знаете больше. Не нужно демонстрировать свое интеллектуальное превосходство, даже если это правда. Мужчина не оценит ваши незаурядные способности, наоборот, ваше самодовольство возмутит его.

О. П. Антонюк, психолог

Тест на любовь

■ СКОРО В ПРОДАЖЕ ПОЯВИТСЯ СКАНЕР, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ, ИСПЫТЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК НАСТОЯЩИЕ ЧУВСТВА ИЛИ ИМИТИРУЕТ ИХ.

■ СКАНЕР БУДЕТ ВЫЯВЛЯТЬ В МОЗГЕ ОСОБЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ ТОЛЬКО В СОСТОЯНИИ СИЛЬНОЙ ВЛЮБЛЕННОСТИ. ТОЧНОСТЬ ПОКАЗАНИЙ СОСТАВИТ 99%.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Меня до глубины души тронул рассказ Виктора Петровича из Ставропольского края, автора письма «Нет, ты перегнула, Маша, палку» («Айболит» №6 за 2017 г.) о негативном опыте общения с женщинами по переписке. Хотелось бы с вами, Виктор Петрович, познакомиться, конечно, если вы и ваши дети захотите этого. Немного о себе: меня зовут Галина Михайловна, проживаю на Волге, в Ульяновской области. Мне 70 лет, вдова. Жилье есть, живу одна, дочери с семьями живут отдельно. Хотелось бы иметь такого мужа, как вы, Виктор Петрович. Адрес и телефон оставляю в редакции.

Галина Михайловна, п. Октябрьский, Ульяновская обл.

***

Ищу главу семьи — православного мужчину без вредных привычек (как и я), согласного на переезд к морю, который хочет быть любимым и жить со мной в нежности и согласии. Мне 64 года, ласковая. Люблю прогулки, приятные беседы, книги. Планирую переехать в город моей мечты — Геленджик. Отвечу только на подробное письмо с рассказом о ваших интересах и хобби (если есть). Телефонное общение после переписки.

Элла, а/я 4325, Норильск, Красноярский край, 663310

***

Устала от одиночества! Мне 70 лет, но выгляжу намного моложе. Живу в большом доме с удобствами. Бывший медработник, детей нет.

Надежда Анатольевна, Ставропольский край, тел. 8-967-335-35-88, с 9 до 15 часов

***

Человек я небогатый, но и корыстных целей не преследую. Мне 33 года, русская, среднего роста, худенькая, симпатичная. Ухоженная, спокойная, уравновешенная, неглупая. Общительная оптимистка с доброй душой. Легкая на подъем, веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с добрым, порядочным мужчиной 29-42 лет, чтобы с ним было легко общаться, молчать, путешествовать, помогать друг другу и чтобы мы смотрели в одном направлении. Согласна на переезд в любой город России. Судимых, лживых, жадных прошу не беспокоить.

Елена, Белгород, тел. 8-920-583-49-22

***

Вдова, 71 год, без материальных и жилищных проблем. Добрая, спокойная. Познакомлюсь с порядочным, некурящим мужчиной без вредных привычек, желательно с дачей.

Без подписи, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-918-791-60-34

***

В моей жизни наступил трудный период. Одной очень сложно справиться. Рядом нет человека, который понял бы, дал совет. Хочется поддержки и понимания. Живу надеждой встретить такого человека. Мне 64 года. Живу в Краснодарском крае, в своем доме. Дети живут отдельно. Люблю природу, цветы, выращиваю розы. Алкоголиков и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Любовь, Краснодар, тел. 8-918-153-03-59

***

Мне 60 лет, рост 160 см. Русская, жильем обеспечена. Познакомлюсь с русским мужчиной 55-60 лет, ростом не выше 170 см, обеспеченным жильем. Пьющих, судимых, альфонсов, инвалидов и с неуравновешенной психикой прошу не беспокоить.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

Хочу найти пару — мужчину 58-70 лет, без вредных привычек или пусть будут в меру, к которому перееду для совместного проживания. Мне 61 год, по гороскопу Телец, склонна к полноте, но сейчас вес небольшой. Работаю и получаю пенсию. Может быть, кто-то выберет меня — сладкую пышечку?

Без подписи, Ставрополь, тел. 8-961-481-60-01

Пятьдесят три года ещё не осень жизни, а бархатный сезон

Мне бы хотелось, чтобы мужчина, читающий эти строки, почувствовал, что он мне очень нужен. Потому что семья — это самое главное. Мне 53 года. Это еще не осень жизни, а ее бархатный сезон, и его тепло я хочу подарить вам. Устала от одиночества. Не хватает сильного, верного мужского плеча, чтобы быть уверенной в завтрашнем дне. Всем, чем богата моя душа, одарю мужчину, с которым полюбим друг друга. По характеру преданная, уравновешенная, не люблю ссоры и выяснения отношений. Ухоженная, чистоплотная. Люблю готовить. Если есть среди мужчин добрый, спокойный, трудолюбивый человек, который хочет создать семью и жить в любви, то пусть позвонит мне. Предпочтение отдам вдовцам, потерявшим любимую. Согласна также на переезд. А может, у кого есть возможность пригласить меня на море, чтобы полечить суставы морской водой?

Галина, Краснодарский край, т. 8-928-137-19-09

Может, кому-то одиноко и плохо, возможно, инвалиду 60-70 лет? Мне 60 лет, рост 165 см, средней полноты. Хозяйственная, спокойная, без вредных привычек. Согласна на переезд.

Без подписи, Светлоград, Ставропольский край, тт. 8-909-768-77-42, 8-989-988-80-33, 8-928-357-75-73

***

Пусто и плохо одной в этой жизни. Хочу быть счастливой. Ищу доброго, внимательного мужчину 58-66 лет, без вредных привычек, с последующим переездом к нему. Мне 63 года, пенсионерка, работаю. Не курю, не пью. В семье все определены. Если ко мне с душой, то и я отдам всю свою душу и тепло. Остальные подробности по телефону.

Без подписи, Благодарный, Ставропольский край, тт. 8-968-276-61-93, 8-962-407-02-27

МУЖЧИНЫ

Мне 72 года, инвалид II группы. У меня есть сын Сергей, ему 34 года. Так получилось, что у него ВИЧ. У сына нет ни женщины, ни девушки. Он ни с кем не знакомится. По характеру очень покладистый, избегает конфликтов, серьезный. Может, где-то есть женщина с таким же диагнозом и они смогут сойтись? Переживаю за сына. Мне уже много лет, меня не станет, и он останется один, неустроенный.

Без подписи, Омск, тел. 8-950-796-71-21

***

Для создания семьи познакомлюсь с худенькой женщиной до 40 лет, здоровой или инвалидом II-III группы, без вредных привычек, детей и жилищных проблем. Мне 44 года, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы по общему заболеванию. Жильем обеспечен, детей нет. Без вредных привычек, увлекаюсь кулинарией, учился на массажиста.

Евгений Бабийчук, ул. Кабардинская, 200/1, Нальчик, КБР, 360024, тел. 8-964-039-46-73

***

Мне 42 года, рост 175 см, вес 74 кг. Живу один в квартире, не женат, детей нет. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 30-38 лет.

Владимир, Тольятти, Самарская обл., тел. 8-987-452-73-41

***

Мне 46 лет. Живу в городе Мещовске. Я на инвалидности, но могу что-то делать по дому — починить проводку, несложную технику. Люблю кошек, индийские фильмы, песни, диско 60-80-х годов. Ищу спутницу жизни — порядочную, верующую девушку, для которой главное не богатство, а любовь, уважение, взаимопонимание. На переезд не согласен.

Василий, тел. 8-953-321-68-75

***

Мне 80 лет, но выгляжу намного моложе, рост 165 см, вес 70 кг. Живу один, взрослые дети живут отдельно, далеко от меня. Жена умерла после операции по-женски. Не пью, не курю. Есть квартира, машина. Страдаю от одиночества, очень скучно. Хочу познакомиться с одинокой женщиной без детей. Кому подойду, звоните.

Алексей, Махачкала, Дагестан, тт. 8-988-787-06-50, 8-964-004-46-25

***

Мне 60 лет, рост 170 см. По национальности даргинец, по гороскопу Рак. Жильем обеспечен, живу в Карачаево-Черкесии, рядом с Кисловодском. Хочу встретить женщину, которая также хочет создать семью.

Азрет Али, тт. 8-989-783-51-40, 8-928-924-91-25

Ищу жену-монашку — не внешне похожую, а по внутреннему состоянию души

Великий мудрец Соломон в «Книге Екклесиаста» говорит: «Исследовал я мир и понял, что горче смерти — женщина, потому что она — сеть, и сердце ее — силки, руки ее — оковы. Добрый пред Богом спасется от нее, а грешник уловлен будет ею». И еще цитата: «Из тысячи мужчин нашел я одного мужа, угодившего Богу, а из всех женщин не нашел ни одной».

Апостол Павел говорил: «Лучше тебе вообще не познать женщину. Лучше тебе жить как я (он был девственником). Но если ты не можешь свое тело содержать в чистоте, то женись и живи в законном браке».

Святые старцы говорят, что семейный крест гораздо тяжелее монашеского. Но если человек найдет свою половинку и создаст с ней семейный союз, то это единственное место, где может процветать рай на земле.

Я не девственник и не монах. Я простой мирянин и всю свою жизнь только ищу свою половинку — чужой мне и даром не надо. Прежде всего в женщине хочу найти человека. Ведь если не из тысячи, то из шести или семи тысяч хотя бы одна, но должна претендовать на звание человека. Человек без Бога — игрушка в руках сатаны. Женщина без веры — кусок мяса на крючке у сатаны.

Хочу познакомиться с верующей, православной, очень набожной женщиной. Одним словом, ищу жену-монашку — не внешне похожую, а по внутреннему состоянию души. Очень надеюсь найти одно, но любящее сердце, женщину хотя бы чуть-чуть мягче, добрее и скромнее меня. Мне 59 лет, рост 178 см, вес 65 кг, православный. Без вредных привычек, живу в сельской местности, в Ростовской области. Просто так или чтобы потрепать нервы прошу не звонить. Жду звонков от верующих православных, добрых, мягких, скромных и милых дам. Отвечу на звонки по всей России, на любом расстоянии, но только по «Мегафону».

Александр, Ростовская обл., тел. 8-928-213-35-36

Уроки жизни — *Думай, думай*

У меня тоже нет мужа уже 12 лет...

МНОГО ЛЕТ ЧИТАЮ «АЙБОЛИТ» И ВСЕГДА ПРОСМАТРИВАЮ РУБРИКУ «ПОЗНАКОМИМСЯ?».

Никого не хочу обидеть, оскорбить, высмеять. И если мои слова кого-то обидят, заранее прошу у всех прощения. Человек я пожилой, мне 65 лет, вдова. Оптимизма, силы воли и терпения достаточно. Мама с малых лет учила: «Доченька, никогда не хвали себя, пусть люди похвалят». Поэтому никогда не повернется язык сказать о себе: приятная, симпатичная, добрая... О себе всегда сужу по отношению ко мне окружающих. Поэтому для меня парадоксально звучат фразы: «Мне 78 лет, но я еще ничего», «Люблю пироги, но чтобы кто-то их испек», «Сама хорошая, а везет на дураков»... Да, в наших глазах мы все не просто хорошие, а лучше нас никого на свете нет. А как выглядим со стороны?

Мужчины тоже молодцы: «Мне 69 лет, скитаюсь, устал, но подайте мне всю из себя, не обремененную детьми и внуками!» Из десяти девять хотят просто одинокую, добрую и пушистую, чтобы — рядом, к ноге и в рот смотрела только ему, не моргая! А если эта одинокая, единственная и любимая живет только для себя, то ей тоже надо все только себе любимой.

Бриллиант, упавший в грязь, все равно остается бриллиантом, а пыль, поднявшаяся до небес, так и остается пылью.

Знаю одно: если человек эгоист, то его эго всегда будет преобладать над всеми остальными чувствами. И, скорее всего, такая дама будет искать исключительно материальную выгоду опять же для себя любимой. Как писал мужчина, который искал Машу: нашел, а она с него все вытянула и выкинула... А если не обращать внимания на гороскоп, вес, рост, возраст (ну конечно в пределах разумного), наличие жилплощади и искать просто хорошего человека? С которым приятно общаться, который услышит, которого хочется слышать... Который порадуется, погорюет, помолчит, попереживает — все вместе с тобой! Не будет искать выгоду, ему не помешают дети и внуки, он будет смотреть на мир твоими глазами. Просто всегда будет рядом — в труде и заботах, в радости и болезни. Тогда захочется его обнять, обогреть, заглянуть в глаза, спросить, что у него на душе, никогда не бросить в беде. И всегда поступать так, чтобы ему было рядом с тобой хорошо, тепло и уютно. Захочется подать ему чашку чая, размешать в нем сахар, посмотреть в глаза и сказать: «Не грусти, родной, у нас все с тобой хорошо!»

Г. В. Ткачева, д/в, п/о 37, Ставрополь, 355037, тел. 8-909-753-73-42

Единица с 15 нулями
Звание Ржевского
Гарцующий горец
Болотное топливо
Двуглавая мышца плеча
Брэд в роли мистера Смита
Актер... Депардье
Длинный чуб казака
Скотинка с характером
Лоск, глянец
Наружная панель часов
Часть люстры
Генетический двойник
Обеспечение пропитанием
Кротость монаха
Битва за лот
Навязчивая идея
Река в Месопотамии
Скрыта под заплатой
Пропитанная воском бумага
Аквариумное растение
Головная контора СМУ
Изобрел телефон
Соперник Каспарова
Перуанские аборигены
Актер Калныньш по имени
Ирина — фигуристка
Клятва Богу
Служительница культа
Чешский город
То же, что припев
Пчелиная колючка
Бишкек прежде
Стойки для ремонта стен
Начало лабиринта
Советский композитор
Огромная многострунка
Шествие манекенщиц
Врач на стажировке
Изваяние у пирамид
Преемница Алма-Аты
Нокаутирующий удар
Полная бессмыслица
Имя писателя Кафки
Гид по охотничьим угодьям
Хождение по белу свету
Средневековый кинжал
Второе название Финляндии
Знаток из «Что? Где? Когда?»
Главная река Франции
Стезя дальнобойщика
Убывание капитала
Товар шорника
Довесок по-простому
Былинный гусляр
Династия королевы Марго
Жанр японской поэзии
Стержень в роли крепежа
Философ из «Вия» Хома...
И музыка, и живопись
«Предок» Армении
Низкопробный самогон
Подчиненный игумена
Горная козочка
Герой палиндрома Фета
Куча из зимних осадков
Обманщица
Кровожадный динозавр
Озвученная обида
Сегмент апельсина
Курорт в Болгарии
Сосуд из рога быка
Водная артерия Кутаиси
Лоскутное шитье
Страна с Вильнюсом
Спел про Комарово
Гербовая сторона пятака
Жест мага
Классик с Квазимодо
Страх, нахлынувший вдруг
Античный прорицатель
Злак для паэльи
Мультифруктовый напиток
Коллектив в яслях и вузе
Переводной вексель
Коллега сатирика
Сорняк на корм скоту
Играл Ларина в «Ментах»
Обитаемый остров Байкала
Беспощадная критика
Задача фильтра

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Пришельцы строят базу в Гималаях

Жители предгорья Гималаев встревожены массовым появлением НЛО над недоступными ледниками.

Их постоянное присутствие озадачило и военных, базирующихся по обе стороны индийско-китайской границы. Огромные цилиндры, светящиеся багровым светом, придают ледникам на фоне ночного неба зловещий вид. Днем эти цилиндры длиной в сотни метров висят над вершинами гор. Иногда словно из-под земли в небо взлетают крупные треугольные НЛО. Бывает, что корабли пришельцев спускаются ниже, проносятся на большой скорости над селениями.

В последние 1,5 года в этом районе геологи встречали много странных существ. Появилось мнение, что пришельцы создают свою подземную базу в недоступном районе Гималаев. Подтверждают это и индийские вертолетчики, патрулировавшие район. Не поднимаясь высоко, пилоты обходят эту зону, зная, что существует незримая граница, за которой последует отказ навигационных приборов, а возможно, и двигателя. Пилоты напряженно вслушиваются в эфир. Появление радиопомех — явный признак приближения к опасной зоне.

Не меньше обеспокоены и китайцы. Наблюдая за летающими тарелками, китайское командование выдвинуло к границе с Индией бригаду танков. Однако у границы путь им преградило большое озеро, которого раньше в этом районе не было. Вскоре оно не менее загадочно исчезло. Есть предположение, что озеро образовалось в результате того, что один из ледников был растоплен пришельцами.

Исследователи космоса считают, что пришельцы действительно создали в Гималаях базу. Расположена она на высоте более 3000 метров и окружена самыми высокими хребтами Гималаев.

Ей-богу, правда! — *Такая история*

Живёт девятую жизнь

В СИБИРИ ЖИВЕТ ЧЕЛОВЕК-КАТАСТРОФА. УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ ПРЕСЛЕДУЮТ ДМИТРИЯ ИВАНОВИЧА ШАВРОВА ВСЮ ЖИЗНЬ.

И каждое заканчивается самым фантастическим везением! Он умирал 8 раз. Но всегда уворачивался от смерти. Сейчас живет девятую жизнь!

Первый раз смерть подошла к Дмитрию близко, когда ему было девять лет. Во время Великой Отечественной войны он, собирая кедровые шишки, сорвался с высоченного кедра головой вниз. Разбился бы, но удачно упал головой между корней дерева и по плечи ушел в опавшую хвою. Второй раз парень чуть не погиб в 18 лет, когда служил в армии на Дальнем Востоке. Тогда на винт торпедного катера, на котором находились солдаты, намотало бесхозный трос со дна. Дмитрий, изучавший водолазное дело, нырнул, винт освободил и поднялся наверх. Прибыв на сушу, уснул под шинелями да и... умер на корме! С трудом его откачали врачи в госпитале: оказалось, у парня было кислородное отравление.

Третий раз в 24 года Дима разнимал драку. Ему порезали лезвием лицо и шею. Несколько миллиметров до сонной артерии не хватило.

В четвертый раз, через год, когда мужчина работал механиком на подъеме на руднике, на него упала шахтная клеть. Дмитрия вдавило в лом. Лом вошел в грудь, проткнув ее насквозь. Тогда парню сломало ребро, ключицу, порвало легкое. И даже сердце сместилось. Его снова спасли. Выписали на одиннадцатый день после операции, но дома Дмитрия парализовало. Клеть раздавила еще и два позвонка. Их сращивали в больнице еще три месяца. Через два года снова беда: Шавров, работая на руднике, задел шеей провод, приняв шесть тысяч вольт на себя. Чудом не сгорел.

Было еще и такое: Дмитрий Иванович успел выпрыгнуть из машины, упавшей в горах в пропасть из-за отказа тормозов. Потом он тонул в омуте, запутавшись в сетях, но порвал две сети и выскочил... Даже восьмую смерть, в 78 лет, пришедшую по старости, победил. Шел домой, упал у дверей квартиры на площадке, так как оторвался тромб, и умер. Но... ангел-хранитель, наверное, нажал кнопку звонка. И жена, которой дома не должно было быть, оказалась там. Дверь открыла, увидела мужа и стала скорую вызывать. А та уж у подъезда тормозит: на чужой вызов приехала. И Дмитрия Ивановича снова спасли. Счет на минуты шел. Мужчина убежден, что жизненной силой и удачей с ним поделился его дед Кузьма Брякин. Его в Гражданскую войну белые повесить пытались. И петля трижды оборвалась! Его за супервезение в живых оставили... А когда Дмитрий родился, дед его на руки взял, поцеловал и сказал: «Живи за всех!»

Стихи наших читателей

КУКУШКА

Я в парке гулял, красоту созерцал,
С восторгом весна бушевала...
Над гладью искусственного озерца
Кукушка вдруг закуковала.
Мы верим — не верим, да только всегда
Кукушке судьбу доверяем,
И с радостным трепетом множим года,
И пальцы в кулак собираем.
Да просим побольше, и даже вдвойне,
Вискам вопреки убеленным...
Увы, но считала она их не мне,
А рядом сидящим влюбленным.
Я к ней, упрекая: они, мол, в соку,
А мне ничего не досталось.
Она усмехнулась: «Дедуля, ку-ку!
С тобой я уже рассчиталась».

А. Данилов, Белая Калитва, Ростовская обл.

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ КОСТЁР

Все непокоя сердце просит,
Я жить спокойно не могу,
Зовут нетронутые росы
И пляски красок на лугу.
Опять спешу на перепутье,
На перекресток трех дорог,
Где ожидаю рейс попутный
В край неизведанных дорог.
Ловлю зеленый шум дубравы:
Там птичьи песенки слышны,
Медовой мятой пахнут травы,
Плеск тихой видится волны.
Волнуют всполохи зарницы,
Крик перепелок по утрам,
И колоски густой пшеницы
Так льнут доверчиво к рукам.
Мне по душе житье такое,
Хотя веду с собою спор,
Но тянет небо голубое
Как исцеляющий костер.

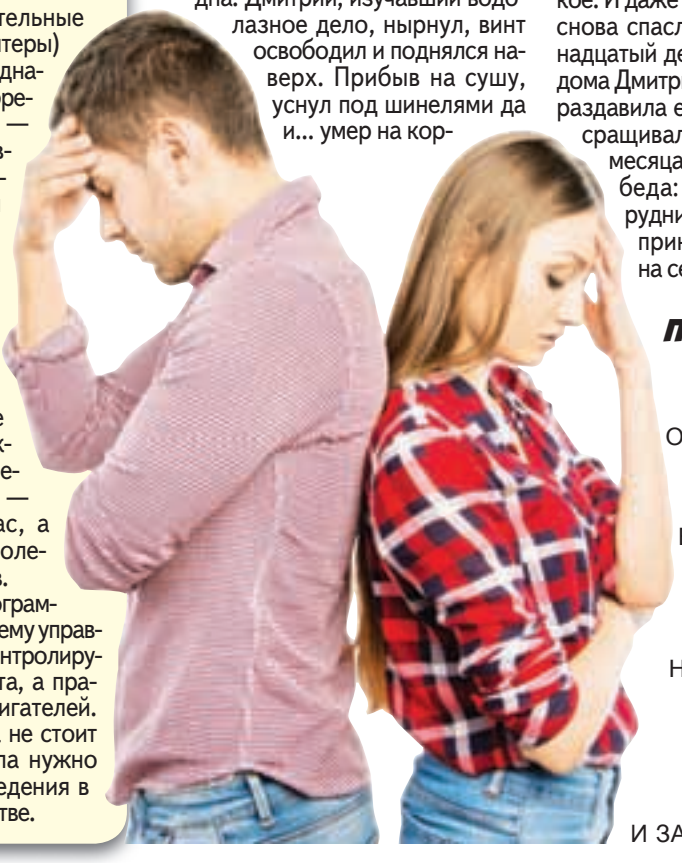
А. П. Новиков, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Кое-что новенькое

Личный ранец для полётов

Беспилотные летательные аппараты (дроны, коптеры) уже всем известны. Однако недавно было изобретено нечто новое — джетпак, или реактивный ранец — персональный летательный аппарат, который носят на спине. Ранец оснащен двумя миниатюрными турбореактивными двигателями, которые позволяют совершать перелеты на расстояние до 20 километров. Максимальная скорость летательного аппарата — 96 километров в час, а предельная высота полета — 3 тысячи метров.

Ранец весом 74 килограмма имеет простую систему управления: левый рычаг контролирует направление полета, а правый — мощность двигателей. Но всем подряд пока не стоит его покупать. Сначала нужно освоить правила поведения в воздушном пространстве.



Поссорились?

ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ, НА ЛИСТЕ БУМАГИ НАПИШИТЕ СВОЕ ИМЯ И ИМЯ ТОГО ЧЕЛОВЕКА, С КЕМ ХОТИТЕ НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ. СВЕРНИТЕ БУМАЖКУ, ПОЛОЖИТЕ НА ДНО САХАРНИЦЫ И ЗАСЫПЬТЕ САХАРОМ.

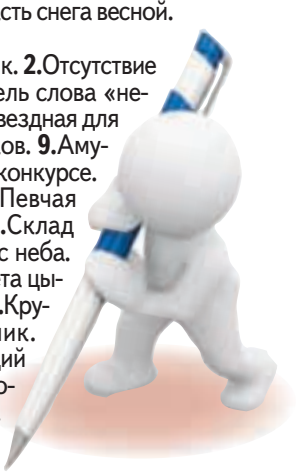
Чтобы защититься от порчи, скрещивайте руки и ноги

Когда едете в автобусе (если сидите), обязательно скрещивайте руки и ноги. В такой позе человек закрыт от порчи. Если заметили, что кто-то пристально смотрит на вас, мысленно повторяйте: «Соль тебе в глаза, соль тебе на язык, все свое возьми себе». Чтобы снять сглаз с ребенка, положите в чашку с холодной водой зажженные поочередно три спички. Прочтите молитву «Отче наш» и умойте малыша по часовой стрелке. Затем вытрите лицо ребенка изнаночной стороной материнской ночной сорочки. Чтобы защититься от порчи, читайте в течение 10 минут по вечерам такой заговор: «Господи Иисусе Христе, изгони из раба Божия (имя) темную демоническую силу, очисти мое тело, Иисусе, и мою душу. Освяти мое тело, освяти мою душу, защити меня, Господи, от воздействия темных нечистых демонических сил. Аминь».

В. Г. Кучина, Барнаул

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Болезнь зубов. **6.**Взлетает с космодрома. **11.**Летательная кадка Бабы-яги. **12.**Денежка в кошельке мексиканца. **13.**Змея с капюшоном. **14.**Грязнуля в мятой одежде. **15.**Хвойные ветки. **16.**Человек с удочкой. **17.**На коже от аллергии. **18.**Крутой откос по берегу. **19.**Единица силы тока. **21.**Дверка шлюза. **22.**Пялится на новые ворота. **25.**Смола для пайки металлов. **26.**Нерушимое правило. **31.**«Задумчивый» философ. **32.**Выставка образцов самолетов. **33.**Друг Робинзона Крузо. **34.**Отношения товарищей. **37.**Обстановка вокруг. **41.**Неприступная безлесая вершина. **44.**Говяжья отбивная. **45.**Гимназист в погонах. **47.**Документ в компьютере. **48.**Личное в папке. **49.**Крупный мужской монастырь. **50.**Отпуск для Бонифация. **51.**Ствол в кобуре чекиста. **52.**Символ поэзии. **54.**Самец хавроньи. **56.**Леонардо да... **57.**Разрабатывает план боя. **59.**Требуха на колбасу. **61.**Кладезь полезных ископаемых. **62.**Потенциальный бант. **63.**Несклaдная литература. **65.**Яд на острие стрелы. **66.**Ящерица-гигант. **68.**Диета православных. **70.**Импорт по сути. **72.**Барьер непонимания. **76.**Рогатина для чугунков. **79.**Сахар в меде. **81.**Звуковая характеристика помещения. **82.**Государственный служащий. **83.**Ценитель вкусных блюд. **84.**Белая ворона для биолога. **87.**Место лошадиных гонок. **89.**Недомогание беременных. **90.**Чародей из лампы. **91.**Бросать слова на... **93.**Ягодный кустарник. **96.**Тибетский монах. **98.**Избитая фраза. **101.**Усердие через край. **102.**Нужен для выхода в Интернет. **104.**Шариковая или дверная. **105.**Ядовитая змея. **106.**Палочка для письма. **107.**Жакет испанца. **110.**Скатка из обоев. **111.**Рост девочки из цветка. **113.**Хитрый и ловкий обманщик. **114.**Похожа на гусли. **115.**Сходство между явлениями. **116.**Дугообразный поворот. **118.**Искатель удовольствий. **119.**Государево сиденье. **120.**Крайняя необходимость. **122.**Авраам, президент США. **123.**Зародыш реки. **127.**История болезни. **129.**Римский мудрец. **131.**Дельфин — гроза морей. **133.**Крохотная картинка. **134.**Подиум для победителя. **135.**Частичное погашение кредита. **138.**Кулончик с локоном любимой. **140.**Медовый период после свадьбы. **143.**Объект обожания фаната. **144.**Отросток на дереве. **145.**Веревка с петлей у ковбоя. **146.**Метательный снаряд легкоатлета. **148.**Тряпичный футляр. **149.**Краска для потолка. **150.**Узкий проход в горах. **151.**Сегмент подлодки. **152.**Страна в Индокитае. **153.**Подвиг Талалихина. **154.**Находится за иконостасом. **155.**Участь снега весной.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Пернатый хищник. **2.**Отсутствие порядка. **3.**Танец в кабаре. **4.**Заменитель слова «некто». **5.**Праздник освящения яблок. **6.**Звездная для актера. **7.**Налет от дыма. **8.**Связка звуков. **9.**Амулет, талисман. **10.**Подают на участие в конкурсе. **20.**Несогласованность действий. **21.**Певчая птичка. **23.**Военные силы страны. **24.**Склад оружия. **27.**Та же пощечина. **28.**Пища с неба. **29.**Итальянский пирог. **30.**Сезон подсчета цыплят. **33.**Дипломат — лицо державы. **35.**Круглая постройка. **36.**Бьет бездельник. **38.**Памятный значок. **39.**Брус, держащий потолок. **40.**Восстановление сил. **42.**Доблестный рыцарь у Вальтера Скотта. **43.**Балтийский дельфин. **45.**Совет кардиналов с дымом. **46.**Заключают с подрядчиком. **53.**Ковбойское шоу. **55.**Ферма в Техасе. **56.**Луг, вытоптанный коровами. **57.**Деликатность и понимание. **58.**Реакция рыбы на наживку. **60.**Сорт яблок. **64.**Сугроб поперек дороги. **67.**Хранилище старых документов. **69.**Широкий диван. **71.**Лечит больных. **73.**Судовая оснастка. **74.**Птица в часах. **75.**Узор из цветных стеклышек. **77.**Белое вино. **78.**Миг между прошлым и будущим. **80.**Немецкая водка. **85.**Двучлен Ньютона. **86.**Большая куча сена. **87.**Рубленый дом крестьянина. **88.**Футболист... Марадона. **90.**Сорт груш и карамелек. **92.**Любовная история. **94.**Журчит меж камней. **95.**И сириец, и алжирец. **96.**Детский конструктор. **97.**Ценный рогами олень. **99.**Предпраздничное возбуждение. **100.**Реализация товара. **102.**Итальянский вермут. **103.**Посланник на съезд. **108.**Притягательная сила. **109.**Серп в булочной. **112.**Ткань на бинты. **113.**Темное на репутации. **114.**Хворь, косившая моряков. **117.**Элемент алфавита. **121.**Тенор Пласидо... **124.**Высшее благополучие. **125.**Пароль Аладдина. **126.**Священный зверь индейцев. **128.**Молитва в мечети. **129.**Главный компьютер в сети. **130.**Ниша в спальне. **132.**Наезженная дорога. **135.**«Оборотистая» игрушка. **136.**Жердь в курятнике. **137.**Полумесяц среди знаков препинания. **138.**Жестикуляция лицом. **139.**Интервал в семь дней. **140.**Нож для рубки тростника. **141.**Зачерствевший хлеб. **142.**Земля, не знавшая плуга. **146.**Автор Толкового словаря. **147.**Пуганая ворона его боится.



Анекдоты

Отец звонит взрослой дочери:

— Привет, дочка! Ну что, куда на работу устроилась?

— В мэрию.

— С ума сошла! Мать в налоговой, я в ДПС — нас и так весь дом ненавидит!

***

В автобусе две тетки. Одна жалуется другой:

— Ну что за дела! Пока мучилась сына отмазывала от армии, дочь пошла служить по контракту.

***

— Интересно, а как вообще появляется новый тренд в моде?

— Сначала о нем начинают трындеть...

***

Одна соседка — другой:

— Хочу завтра с мужем на показ мод сходить. Пусть подумает о новом платье для меня.

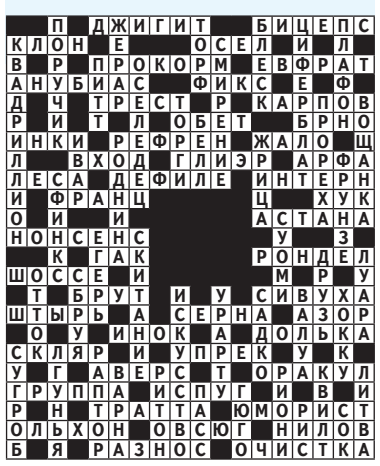
— Ой, зря! Это ты там подумаешь о новом платье, а он подумает о новой жене!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 3.Кариес. 6.Ракета. 11.Ступа. 12.Песо. 13.Кобра. 14.Неряха. 15.Лапник. 16.Рыбак. 17.Сыпь. 18.Обрыв. 19.Ампер. 21.Створ. 22.Баран. 25.Канифоль. 26.Догма. 31.Мыслитель. 32.Авиасалон. 33.Пятница. 34.Дружба. 37.Антураж. 41.Скала. 44.Антрекот. 45.Кадет. 47.Файл. 48.Дело. 49.Лавра. 50.Каникулы. 51.Наган. 52.Лира. 54.Хряк. 56.Винчи. 57.Тактик. 59.Ливер. 61.Недра. 62.Лента. 63.Проза. 65.Кураре. 66.Варан. 68.Пост. 70.Ввоз. 72.Стена. 76.Ухват. 79.Фруктоза. 81.Акустика. 82.Чиновник. 83.Гурман. 84.Альбинос. 87.Ипподром. 89.Токсикоз. 90.Джинн. 91.Ветер. 93.Ирга. 96.Лама. 98.Штамп. 101.Рвение. 102.Модем. 104.Ручка. 105.Гюрза. 106.Стило. 107.Болеро. 110.Рулон. 111.Дюйм. 113.Плут. 114.Цитра. 115.Аналогия. 116.Изгиб. 118.Жуир. 119.Трон. 120.Нужда. 122.Линкольн. 123.Исток. 127.Анамнез. 129.Сенека. 131.Косатка. 133.Миниатюра. 134.Пьедестал. 135.Взнос. 138.Медальон. 140.Месяц. 143.Кумир. 144.Ветка. 145.Лассо. 146.Диск. 148.Чехол. 149.Белила. 150.Ущелье. 151.Отсек. 152.Лаос. 153.Таран. 154.Алтарь. 155.Таяние.

По вертикали: 1.Ястреб. 2.Сумбур. 3.Канкан. 4.Имярек. 5.Спас. 6.Роль. 7.Копоть. 8.Аккорд. 9.Оберег. 10.Заявка. 20.Разлад. 21.Славка. 23.Армия. 24.Арсенал. 27.Оплеуха. 28.Манна. 29.Пицца. 30.Осень. 33.Посол. 35.Ротонда. 36.Баклуши. 38.Жетон. 39.Балка. 40.Отдых. 42.Айвенго. 43.Афалина. 45.Конклав. 46.Договор. 53.Родео. 55.Ранчо. 56.Выпас. 57.Такт. 58.Клев. 60.Ранет. 64.Занос. 67.Архив. 69.Софа. 71.Врач. 73.Такелаж. 74.Кукушка. 75.Мозаика. 77.Алиготе. 78.Жизнь. 80.Шнапс. 85.Бином. 86.Стог. 87.Изба. 88.Диего. 90.Дюшес. 92.Роман. 94.Ручей. 95.Араб. 96.Лего. 97.Марал. 99.Ажиотаж. 100.Продажа. 102.Мартини. 103.Делегат. 108.Обаяние. 109.Рогалик. 112.Марля. 113.Пятно. 114.Цинга. 117.Буква. 121.Доминго. 124.Счастье. 125.Сезам. 126.Тотем. 128.Намаз. 129.Сервер. 130.Альков. 132.Колея. 135.Волчок. 136.Насест. 137.Скобка. 138.Мимика. 139.Неделя. 140.Мачете. 141.Сухарь. 142.Целина. 146.Даль. 147.Куст.

СКАНВОРД СО СТР. 20



Не нарочно

Мама зубы потеряла

СМОТРИТ БАТЯ — НА КУХНЕ, НА ПОЛОЧКЕ, СТАКАН СТОИТ С КАКОЙ-ТО ФИГНЕЙ...

История эта произошла в далекие советские годы с моим молодым батей.

Будучи восемнадцатилетним пацаном, задумал папаня жениться. Назначен день свадьбы, все как полагается, стол в доме накрыт, надо ехать в загс, а перед загсом надо ехать за невестой. Времени нет, никуда папа не успевает, волосы дыбом, суета, короче «скоро гостю на порог, а еды еще не впрок».

В общем, садится батя с дедом в «Запорожец», едут за Наташкой, за мамой то есть. Приехали. Батя одной рукой галстук поправляет, другой калитку открывает, еще и шнурки развязались. Вбегает в дом, пот градом, кричит: «Наташка, пора ехать!» Во рту все пересохло, пить хочет, просто жуть. Смотрит — на кухне, на полочке, стакан стоит с какой-то фигней. Он стаканчик схватил, содержимое в унитаз, сполоснул, водички попил. Красота-а-а... Наташка ему говорит, мол, подожди на улице, мы с мамой сейчас придем. Папаня немного успокоился, на улицу вышел, закурил, деду говорит, мол, все нормально, сейчас поедем. Покурил. Прошло пять минут — нет невесты. Проходит десять — нет невесты... Дед ему на часы показывает, кричит, что могут сегодня не успеть. Батя обратно в дом к невесте, а там шум, гам, мать с Наташей как ошпаренные по дому носятся, глаза выпучили. Спрашивает, что случилось? Наташка: «Да понимаешь, Миша, мама зубы найти не может!!!»

Надо ли говорить, что батина уже состоявшаяся на тот момент теща не разговаривала с ним полгода. Она не разговаривала в загсе, во время свадебного застолья, она всю дорогу сидела, прикрывая рот руками. Зубы, спустя некоторое время, ей, конечно, сделали... Но такой хохмы вряд ли где еще встретишь, ведь эти зубы папаша мой выкинул совершенно случайно, в чем тещу свою убедить так и не смог.

Алексей Н., Саратов

СОВРЕМЕННАЯ МОЛИТВА: «ГОСПОДИ, ПОМОГИ МОИМ РОДИТЕЛЯМ... ДОТЯНУТЬ МЕНЯ ДО ПЕНСИИ».

Круто сказано!

■ Сейчас делают такие классные детские игрушки, что из детских магазинов с криками и скандалами выходят не только дети, но и взрослые.

■ Производители колбасы, узнав, что россияне определяют качество колбасы на кошках, стали добавлять туда мышей.

■ Работа называется законченной, только если есть результат. А если результата нет, а работа все-таки кончилась, то это называется пенсией.

■ В России заборы из досок, мебель — из опилок, а выступление звезд эстрады под... «фанеру».

«ОЙ» — САМОЕ СТРАШНОЕ СЛОВО НЕ ТОЛЬКО В ФИЗИКЕ, НО И В ПАРИКМАХЕРСКОЙ.

Бес в ребро

Тьфу на Вас!

Корейцы — удивительный народ, сумевший сохранить множество уникальных традиций. Однако многие из этих традиций могут показаться весьма и весьма специфическими.

Одной из таких черт корейской культуры является чрезвычайно почтительное отношение младших членов общества к старшим. Аджумма — так в Южной Корее называют пожилых дам. При этом дамы преклонного возраста приобретают удивительно высокий статус и могут делать буквально все, что пожелают. В переполненном общественном транспорте они, как говорится, прут напролом — ведь им все должны уступить дорогу, поэтому зачем же церемониться. Они считают своим долгом делать громогласные замечания по поводу поведения, а если молодые люди имеют нахальство не прислушиваться к их словам, то аджумма даже может в них плюнуть. И никто не смеет ни возражать, ни возмущаться. Не правда ли, корейцы очень напоминают некоторых наших старушек у подъездов?

РАССКАЗИК

Мужик пришел к психиатру: «Доктор, жена говорит, что я ненормальный». — «Это почему же?» — «Я выиграл 5 миллионов рублей в лотерею и пожертвовал их спортивной школе». — «Идите домой, батенька, и приведите ко мне жену — я просто уверен, что помощь психиатра сейчас нужна именно ей...»

Бывает же! *Ой, пропал!*

Кеша-невидимка

Не везет черному коту! То обвинят его в связях с нечистой силой, то он дорогу кому-то не вовремя перейдет, то колбасу где стащит... А вот был черный кот, сделавший одного алкаша невидимкой. Но обо всем по порядку...

В 1960-х годах, будучи еще юным отроком, поступил я в ПМК-507 работать монтером связи. Мехколонна базировалась в Тобольске. Задача была — телефонизировать Тюменскую область от Казахстана до Ямала. Пришел к нам монтером Толя Дунин, работавший прежде в бригаде шабашников. Он и рассказал эту историю.

Строили они бараки для всяких организаций. И был у них в бригаде недоумок один — Иннокентий, в сказки да чудеса верил всякие. Напилась как-то ватага на последние деньги и задумалась, где еще взять? Говорят полоумному:

— Если съесть черного кота и взять в зубы какую-то кость из его скелета, то станешь невидимкой.

Только вместо кота своровали они где-то курицу (Кеше, конечно, не сказали), сварили и съели. Стали по очереди косточки в зубы тыкать. Как до полоумного Иннокентия очередь дошла, заорали все:

— Ой, пропал! Пропал!

Бегает вокруг Кеши вся пьяная бригада, руками воздух ловит и вопит:

— Где ты, Иннокентий, где?

А Кеша от счастья ошалел, хохочет и приплясывает. Решили так: раз уж Кеша невидимкой стал, ему и деньги раздобыть надо. Кеша ничего умнее не придумал, как пойти в магазин сельпо. Тут тебе и соль, и мыло, и хлеб, и сахар. В магазине никого, только продавец у дальней стены раскладывал товар.

Кеша спокойно зашел за стойку прилавка, выдвинул ящики и начал выгребать дневную выручку. Все бумажки распихал по карманам, и тут его жадность обуяла: в одном ящике много мелочи осталось. Стал он мелочь выгребать да просыпал. Зазвенела мелочь, а Кеша, вместо того чтобы сбежать с добычей, стал сгребать ее горстями. Продавец оглянулся: что за инкассатор тут хозяйничает? Пристукнул его чем-то тяжелым, связал, пока тот отдыхал в беспамятстве, и милицию вызвал.

Милиция приехала быстро. Понятых привели, карманы у Кеши почистили, протокол составили, а он все норовит кость опять в зубы взять: дескать, сбегу, пока невидимый. Выяснили, как он невидимкой стал, и писать протокол больше не могли — от хохота руки дрожали. Долго ломали головы, какую ему статью прилепить. В конце концов решили отправить его веселить санитаров тамошней психушки, а то скучно им. Во всех палатах одни прокуроры да наполеоны. Правда, был там один римский император, но невидимка интереснее. А бригада после этого случая разбежалась.

В. Платонов, х. Терновой, Ростовская обл.

Нескучные вопросы

● Зачем депутатам зарплата в 800 тысяч, если они утверждают, что можно запросто прожить на 7000 рублей?

● Почему, когда мимо тебя проезжает полицейская машина, ты чувствуешь себя напряженным, а не защищенным?

● Кто сказал, что у человека в 18 лет все заканчивает расти? А печень?

● А если у вас шило в попе, это к хирургу или неврологу?

Ваш доктор — черемша. Чаще ешьте салаты!

ОВЕН После зимней спячки у вас появится непреодолимое желание веселиться. Просыпайтесь с улыбкой на устах. Сияйте и сами заряжайтесь энергией, будьте позитивны несмотря ни на что. Весна пришла! Кстати, самое время укрепить иммунитет. Ваш доктор — черемша. Чаще ешьте салаты из этой травки, заправленные растительным маслом.

ТЕЛЕЦ Надежда, приятные ожидания — вот секрет хорошего настроения на ближайшие две недели. Почувствовали уныние и скуку? Подумайте о летнем отдыхе. Вместо того чтобы вечером смотреть телевизор, почитайте книгу, вместо бутерброда на завтрак съешьте творог с бананом. А перед сном нарисуйте в голове свой портрет — со спокойным, добрым, счастливым лицом. Скорее всего, наутро будете ощущать себя так, как хотелось бы.

При высоком давлении в стакан свекольного или морковного сока добавьте 1 чайн. ложку сока чеснока. Пейте перед едой.

БЛИЗНЕЦЫ Цепочка счастливых случайностей и удачных совпадений приведет вас туда, куда вы безуспешно пытались прийти раньше. Ну что ж, бывает и так. Помогите своей поджелудочной железе — ешьте по утрам гречку с кефиром. С вечера 1-2 ст. ложки перемолотой в кофемолке гречневой крупы залейте стаканом кефира, утром размешайте и ешьте вместо завтрака.

РАК Дерево не может вырасти красивым и здоровым, если у него нет прочных корней. В вашей семье корень — вы. Будьте сильным духом, твердым в принятии решений. Это особенно важно для ваших близких нынешней весной. Следите за здоровьем! Заболела шея, руку поднять не можете? Разогрейте больное место и втирайте пихтовое масло. Надо сделать не менее 10 процедур.

ЛЕВ Если всем сердцем чего-то желаете, то время пришло. Хватит откладывать! Все двери открыты, осталось лишь набраться смелости и войти. Гипотоники будут чувствовать себя не очень хорошо. Если это о вас, поджарьте и смелите 2 ст. ложки зерен кофе, смешайте с 0,5 кг меда, добавьте сок одного лимона и перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды. Смесь храните в холодильнике.

ДЕВА Весна — идеальное время, чтобы разобраться в своих мыслях и желаниях . А на сон грядущий полезно посидеть у камина или перед зажженной свечой. Пока будете любоваться живым огнем, найдете верное решение проблемы, которая вас волнует. И займитесь, наконец, спортом. Пусть это будет всего полчаса пеших прогулок. Тем более весенняя погода уже позволяет!

ВЕСЫ Чтобы ощущать себя счастливым, не обязательно иметь баснословный счет в заграничном банке и виллу на теплых островах. Счастье — оно рядом. Старайтесь смотреть на привычные вещи по-новому и цените то, что имеете. Если возникнут проблемы с сердцем, в чашку с зеленым чаем добавляйте 1/4 чайн. ложки молотого кардамона и пейте 3-4 раза в день.

СКОРПИОН Вот уж поистине странные деньки! Все может быть необычным. Настроение будет то подниматься, то падать. Даже родные и знакомые люди станут вести себя не так, как обычно. Не удивляйтесь! Лучше займитесь здоровьем: достаточно съедать 1-2 небольших кусочка сала в день с хлебом и зеленью. Это полезно для мозга.

СТРЕЛЕЦ Пойте! Больше и чаще! Это освободит душу от негатива. О здоровье: весной организму не хватает сил, и он нуждается в помощи как никогда. Как насытить его витаминами? Ешьте лимоны, делайте на их основе витаминные напитки, не менее 3 раз в день пейте зеленый чай. Но не на ночь! Иначе не уснете.

КОЗЕРОГ Радостно встречайте каждый день своей жизни! Ищите положительные моменты в плохой погоде, работе, отношениях с близкими и даже недругами. Старайтесь быть терпимыми к окружающим людям. Что повысит тонус? Сон — 8 часов, прогулки на свежем воздухе — 40 минут в день, а еще мед с орехами (1:1) по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение 2 недель.

ВОДОЛЕЙ Никуда не хочется, ничего не хочется... Только домой, к тапочкам и телевизору. Попробуйте бороться с хандрой, встречаясь с людьми, которые моложе вас. И главное — стройте планы на будущее. Надо что-то менять в своей жизни. Вот в марте и начинайте! Кстати, весной самое время взять пример с англичан — каждое утро есть овсяную кашу. Она помогает работе кишечника, содержит много витаминов и микроэлементов.

РЫБЫ Тише едешь — дальше будешь. Будете соблюдать это нехитрое правило, без потерь переживете сложный период. Возможен упадок сил — это весенний авитаминоз. Что делать? Ежедневно натощак выпивать смесь из 1 чайн. ложки лимонного сока, 1 чайн. ложки жидкого меда и 1 ст. ложки растительного масла.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Об анестезии** СТРАШНО НЕ ПРОСНУТЬСЯ.
- ✓ **На приёме у психолога** С ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ЖИТЬ ТЯЖКО.
- ✓ **На приёме у кардиолога** СЕРДЦЕ ТРЕПЕЩЕТ? БЕЗ ПАНИКИ!

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО ДО 7 АПРЕЛЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0262**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

*Акция действует с 07.03.2018 до 07.04.2018 г.

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-100-24-91
(Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

РЕКЛАМА 000180

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский Травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский Травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский Травник»** - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна. ИНН: 591403670850. ОГРН: 317595800025109. Пермская область, г. Добрянка, ул. Дорожная, д. 1
Бальзам растительный безалкогольный «Сибирский травник». СС№РОСС RU.АГ91.Н00463.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65).
Тираж **141604** экз. Заказ **292**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 07.03.2018 г.
Подписано в печать 28.02.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.

Общий тираж 160 604 экз.
Объем 6 п. л.
18+